

خطیب جمعه تهران: اگر دانش آموزان درست تربیت شوند، کشور بیمه خواهد شد



خطیب نماز عبادی سیاسی جمعه تهران با تأکید بر توجه به آموزش و پرورش در مدارس گفت: دانش آموزان در فصولی هستند که دست‌آموز کارگان ساخته می شوند و این دوران عمر، روحشان و قلبشان مانند زمین خالی آماده برای کشت است. به گزارش ایسنا، آیت‌الله محمدی کرمانی با اشاره به واقعه کربلا اظهار داشت: در زمینه ریشه‌یابی کربلا صاحب‌نظران نظرات مختلفی را ابراز کردند اما چه خوب است که از خود حضرت سیدالشهدا امامت کبیم که چه شد این جانیکاران این جنایت عظیم را مرتکب شدند؟ اینها که خود را مدعی مسلمان بودن می دانستند و پیامبر اکرم را رسول‌الله می دانستند چطور حاضر شدند این رفتار را بکنند؟ شیطان آنها را از خدا جدا برد و یاد خدا از خاطر آنها محو شد. پرادران عزیز این یک هشدار است. ممکن است هر فردی گرفتار این بیباری بشود. وقتی یاد خدا از انسان‌ها دور شد ممکن است انسان‌ها هر جنبایی را مرتکب شوند. خطیب نماز جمعه تهران با اشاره به خطبه ۲۵۹ نهج البلاغه بیان کرد: یاد خدا دل را نورانی می کند و صیقل می زند. دل یعنی همان که فرمودقلب مومن جای من است. وقتی دل راورانی شد گوشه که سنگین شده و سخن قرا را نمی توان به برکت نورانی شنیدن قلب می شود. به نامه اعمال چند سساله خود نگاه کنیم و ببینیم چه کردیم. چرا انقلابی نه آن قدر شهید داده و می دهد را به بازی گرفته‌یم یا بخون‌شها بازی کردیم؟ یا بیت المال چه کردیم؟ به اندازه حقوقی که برداشتیم برای مردم کار کردیم؟ یا می دانیم در مردم چیست؟

خطیب جمعه قم: راهبر دشمنان، فشار حداکثری به ملت ایران است

سورس شهرستاهن، خطیب جمعه قم گفت:دشمنان می‌خواهند مسئولان را پای میز مذاکره بکنندو خواست‌های خود را به ملت و مسئولان ما تحمیل کنند و بعد بگویند فشار حداکثری ما به ایران جواب داد. آیت‌الله سیدهاشم حسینی بوشهری در خطبه‌های نماز جمعه قم افزود: راهبرد دشمنان، فشار حداکثری به ملت ایران است و در رسانه‌ها بدون پرهیزی و بدون این‌که نقاب بر چهره زدن می‌گویند که می‌خواهیم به ملت و مسئولان ایران فشار حداکثری وارد کنیم،وی گفت: دشمن احساس می‌کند با فشار حداکثری به مسئولان و ملت، می‌تواند ملت را به خیابان‌ها بکشد، در مقابل نفوذ و حکومت قریب مدت خطیب جمعه قم بیان کرد که استنادی که در صحنه مطرح دارد، ادامه داد: شرط این استدلالی این است که با ظرفیت‌ها، دشمن و توانمندی‌های داخلی استفاده کند تا بعد از این به منبع گوییم که فشارهای شما تأثیری نداشته است. حسینی بوشهری با اشاره به این‌که ما در کشور منابع غنی داریم، افزود: اگر مسئولان ما به ظرفیت‌های داخلی نگاه کنند، پیروزی قطعی به فضل پروردگار نصیب ملت ایران خواهد شد. وی گفت: آن روزی که مسئولان ما اعلام کردند که نرقت ما صادر نشود، هیچ نفتی از خلیج فارس صادر نخواهد شد، آن‌ها خیال می‌کردند ما تنگه هرمز را می‌بندیم

زنگنه: شرایط اقتصادی فعلی بسیار سخت‌تر از زمان جنگ است

در زمان جنگ نفت را تحت هر شرایطی می‌فروختیم و دریافت پول آن هم راحت‌تر بود. تنها مشکل ما بمباران بود که به سرعت بخش‌های آسیب دیده ترمیم می‌شد. به گزارش پایگاه اطلاع رسانی وزارت جهاد کشاورزی، بیژن زنگنه وزیر نفت در سسی و یکمین گردهمایی فرماندهان مهندسی رزمی جنگ جهاد با بیان این‌که ادامه راه حسینی فقط شهید شدن نیست و پس از حضرت امام حسین (ع) و در دوران امام سجاده(ع) این راه بر حسب شرایط زمان با شیوه‌ای دیگر استمرار یافت، اظهار داشت: ما امروز دیواره وارد دوران بسیار سختی شدیم و در حال حاضر شرایطی که از نظر اقتصادی در کشور حاکم است، بسیار سخت‌تر از شرایط زمان جنگ است. زنگنه ادامه داد: در حال حاضر دغدغه این است که نفت را چگونه بفروشیم و درصورت فروش، پول آن را چگونه دریافت کنیم و در صورت دریافت پول، چگونه و از چه راهی موارد مورد نیاز کشور را تهیه کنیم. وزیر نفت با تأکید بر اینکه افرادی که در حال حاضر مسئول کارها هستند با همان روحیه زمان جنگ کار می‌کنند و من نیام این دوران را برای خود آخرین نبرد گذاشتم. افزود، امروز جنگ ما با آمریکا، اسرائیل و منافقین است، منافقین در حال تجدید حیات در خاگ سفید هستند و بیش از هر زمان دیگری در کاخ سفید نفوذ دارند و پشتیبانی می‌شوند. وزیرنفت با بیان این‌که نسل جوان ما منافقین را نمی‌شناسد، از آن‌ها بزرگانه بخورده اند و وطن‌فروشی آنها را ندیده اند، تصریح می‌کنند خان سفید و منافقین است، منافقین در حال تجدید حیات در خاگ سفید هستند و بیش از هر زمان باقییم و با تمام وجود پایداری کنیم و خداوند را این راه ما را یاری خواهد کرد. وی با بیان اینکه همه این مشکلات با داشتن روحیه جنگی قابل رفع است، گفت:اگر در دوران دفاع مقدس پیروز شدیم و با قایل‌برهیمان روحیه، اعتقاد و اراده باقییم و با تمام وجود روش پیش برویم، مشاور رئیس جمهوری هم در این همایش گفت: مدیران ما برای مقابله با تحریم‌ها باید ریسک‌پذیر باشند اگرچه گاهی امکان اشتباه هم وجود دارد.

به گزارش فارس، محمد فروزنده با اشاره به اینکه جنگ دوره دفاع مقدس، شجاعت، صداقت و انسجام و یکپارچگی را برای ملت به ارمغان آورد،گفت: البته نتیجه جنگ غیر قابل پیش‌بینی بود اما کشور موفق شد با اقتصادی که به فرزندان این مرز و بوم کرد، سرزمین، نظام و اعتقاداتمان را حفظ و دستاوردهای خود را توسعه دهیم و به عنوان یک قدرت بزرگ در منطقه ظهور کنیم.

وی گفت: جنگ با همه خوبی‌هایش برای جوانان امروز همواره

اخبار اقتصادی

زنگنه: شرایط اقتصادی فعلی بسیار سخت‌تر از زمان جنگ است



مورد سؤال است چرا این جنگ آغاز شد، ادامه یافت و چرا به پایان رسید و زمانی که کشور دچار مشکل و بحران می‌شود همه می‌گویند همانند دوره جنگ پیروز می‌شویم اما واقعیت این است برای این پیروزی باید همانند آن زمان بجنگیم. مشاور رئیس‌جمهوری در ادامه به تحریم‌های امروزی اشاره کرد که بسیار شرایط سخت‌تری را نسبت به جنگ آن زمان ایجاد کرده است و گفت: پس از جنگ دیوار دچار تحریم‌های شدید شده‌ایم و اکنون در جنگ اقتصادی به سسر می‌بریم و به لحاظ ششزاری که بر زندگی مردم ایجاد کرده، بسیار شدیدتر از جنگ تحمیلی است؛ چرا که آن زمان اقتصاد کشور جنگ را پشتیبانی می‌کرد اما امروز اقتصاد درگیر جنگ شده است. چرا که جنگ امروز خیلی اقتصاد کشور است.

وی با اشاره به اعتماد جوانان آن زمان به حفظ نظام، گفت:

جبهه‌های ما نمادی از صداقت بسود و این ویژگی همواره بین فرماندهان موح می‌زد و آنها در ارائه گزارشات خود بسیار صادق بودند و این صداقت و اعتقاد زمینه ساز اعتماد به جوانان و توسعه شجاعت آنها شد و زمینه ایجاد نهادهای بزرگی مانند جهاد سازندگی در کشور شد.

فروزنده افزود:بزرگترین اعتماد از سوی حضرت امام خمینی(ره)

بازگشت رشد به بخش غیر نفتی اقتصاد کشور

پیگیری سایر اولویت‌ها بویژه راه اندازی عملیات بازار باز و نظارت بر نظام بانکی و تراکنش‌ها از طریق سامانه های نظارتی در دستور کار بانک مرکزی قرار دارد؛وی تصریح کرد: در خصوص تقویت کارآمدی و بورورس‌سای سامانه های نظارتی بویژه در زمینه پولشویی و دسته بندی تراکنش های بانکی آمیولان، که این سامانه ها به زودی تکمیل خواهد شد خبر دیگری حاکیست: بهدعی‌های ارزی بانک مرکزی در خرداد ۹۸ هزار۲۲۱ میلیارد ریال رسید که نسبت به مدت مشابه ارسال تقریری نداشته، اما نسبت به پایان سال ۹۷ معادل ۸/۸ درصد یافته است. بررسی‌های پامدی بهر و دارایی‌های خارجی بانک مرکزی نشان می‌دهد که میزان بدهی‌ها و دارایی‌های خارجی این بانک روندی کاهش داشته است.بر اساس گزارش‌های آمار بانک مرکزی، حجم بدهی‌های ارزی بانک مرکزی در خرداد ۹۷حدود۲۲۱ میلیارد ریال و در اسفند ۹۷معادل ۲۲۳ هزار میلیارد تومان بوده است.برخی‌های ارزی بانک مرکزی از ۹۵ خرداد۹۷حدود ۹۶۰ میلیارد داشته به طوری که در خرداد ۹۵حدود ۱۵۵ هزار میلیارد تومان و در اسفند ۹۶معادل ۱۹۱ هزار میلیارد تومان بوده است. میزان دارایی‌های خارجی بانک مرکزی هم در خرداد اسفند ۹۷تنگه گاه گند که موضوع بحث است به نسبت به مدت مشابه سال ۹۷ کاهش ۹/۷ درصدی و نسبت به اسفند ۹۷ قوت ۹/۷ درصدی داشته است.

آگهی دعوت به مجمع عمومی عادی به‌طور فوق‌العاده شرکت صنایع فولادسازان (سهامی خاص) <p>به‌شماره علی: ۰۸۶۲۶۷۱۲۱۱۰۱ ثبت‌شده به‌شماره ۵۲۶۲۷۵ تهران</p> <p>بدینوسیله از کلیه سهامداران شرکت صنایع فولادسازان (سهامی خاص) دعوت به عمل می‌آید تا در تاریخ ۱۳۹۸/۷/۱۷ ساعت ۱۶ به نشانی استان مازندران شهرستان بوشهر بخش مرکزی-تهران انقلاب اسلامی-خیابان آریاشهر-کوچه مهرآباد-لاک‌۵ طبقه همکف واحد ۴، کدپستی: ۱۹۲۴۶۲۳۲۱۱ در محل شرکت حضور به هم رسانند تا در خصوص شرکت تصمیم‌گیری به عمل آید.</p> <p>دستور جلسه: ۱- کاهش تعداد اعضای هیئت مدیره</p> <p>هیأت مدیره شرکت</p>	
---	--

آگهی دعوت به مجمع عمومی فوق‌العاده شرکت صنایع فولادسازان (سهامی خاص) <p>به‌شماره علی: ۰۸۶۲۶۷۱۲۱۱۰۱ ثبت‌شده به‌شماره ۵۲۶۲۷۵ تهران</p> <p>بدینوسیله از کلیه سهامداران شرکت صنایع فولادسازان (سهامی خاص) دعوت به عمل می‌آید تا در تاریخ ۱۳۹۸/۷/۱۷ ساعت ۱۶ به نشانی استان مازندران شهرستان بوشهر بخش مرکزی-تهران انقلاب اسلامی-خیابان آریاشهر-کوچه مهرآباد-لاک‌۵ طبقه همکف واحد ۴، کدپستی: ۱۹۲۴۶۲۳۲۱۱ در محل شرکت حضور به هم رسانند تا در خصوص شرکت تصمیم‌گیری به عمل آید.</p> <p>دستور جلسه: ۱- کاهش تعداد اعضای هیئت مدیره</p> <p>هیأت مدیره شرکت</p>	
---	--

۱- **مهلّت خرید و فروش شرکت‌های دارای رهن‌بندی متعبر از سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور (حداقل رتبه ۵ رشته نیرو)**

نشناسی **adpcdir** مانند در کتابچه توزیع بر نشانی **www.tender.tavar.ir** و با پایگاه اطلاع‌رسانی ملی مناقصات کشور به نشانی **http://iets.mporg.ir** باشد.

۲- **ماده ۳۹۴ مود مالیات ثبت در فهرست خریداران اسناد مناقصه:** واریز مبلغ ۳۲۷۰۰۰۰ ریال به حساب سپهر ۱۵۲۰۰۱۵۲۰۰ بانک صادرات ایران به نام شرکت توزیع نیروی برق استان البرز زیر خریداری اسناد مناقصه و اعلام و ارسال به مناقسه‌گذار با شماره تلفن ۰۲۶-۳۲۵۲۵۳۵-۳۲۵۲۴۴۴ (خطی مدت زمان قید شده:در بند ۲- ضمیمه فایل واریزی بایستی به نام شخص حقوقی مناقصه گر باشد).

۳- **تکمیل شرکت در مناقصه:** شرکت گران بایستی سپرده مذکور را به صورت ضمانت بانکی معتبر یا قیض بانکی واریز مبلغ فوق به شماره حساب ۰۱۰۲۷۹۵۱۲۶۰۰۶ بدین نام کلی می‌تواند و پروتوز به نام شرکت توزیع نیروی برق استان البرز و یا چک ضمانت یا کسر از حساب تضمین یا کسر از حساب مطالبات ارائه نمایند.

۴- **بدهی‌های** به پشینهادهای اقداف مشروط و مخدوش و یا پیشیندهاهی که پس از مهلت مقرر در این فراخوان واصل می گردند مطلقاً ترتیب اثر داده نخواهد شد.

هزینه آگهی بر عهده برنده باشد.

۵- **بدهی‌های** در صورت عدم ارسال یا تحویل قیض بانکی خرید اسناد مناقصه و ثبت نام مناقصه گر در فهرست خریداران اسناد مناقصه، مسئولیت بروز هر گونه مشکل بر عهده شخص مناقصه گر می باشد.

روابط عمومی شرکت توزیع نیروی برق استان البرز

شماره نامه مناقصه	موضوع مناقصه	مبلغ پایه مناقصه	مبلغ تضمین شرکت در مناقصه	مهلت تحویل پاکت ها	تاریخ بازگشایی پاکت ها
۹۸/۴۷-۱۷-۱	انجام عملیات برق‌نگی و مانور و بهانه سازی شبکه ای برق ۲۰ کیلو ولت شهرستان کرخ	۹۸/۷/۱۶ ساعت ۱۰	۹۸/۷/۱۶ ساعت ۱۰		
۹۸/۴۸-۱۷-۱	تامین برق متقاضیان و مشرکین در محدوده مدیریت توزیع نیروی برق کرخ	۹۸/۷/۱۶ ساعت ۱۱	۹۸/۷/۱۶ ساعت ۱۱		
۹۸/۴۹-۱۷-۱	تامین برق متقاضیان و مشرکین در محدوده مدیریت توزیع نیروی برق شهرستان فردس	۹۸/۷/۱۶ ساعت ۱۲	۹۸/۷/۱۶ ساعت ۱۲		

تاریخ فروش اسناد: ۱۳۹۸/۳/۲۱ لغایت ۱۳۹۸/۷/۲۲

تاریخ تحویل مناقصه: ۱۳۹۸/۷/۲۲ تا ساعت ۱۰

به پیشنهادهای فاقد امض، مشروط، مخدوش، و پیشیندهاهی که بعد از انقضای مدت مقرر در فراخوان واصل می شود، مطلقاً ترتیب اثر داده نخواهد شد.
سایر اطلاعات و جزئیات مربوط در مناقصه مندرج است.
هزینه درج آگهی به‌عهده برنده مناقصه می باشد.

نوع تضمین: ضمانت‌نامه بانکی (معتبر) و یا کسر از خالص مطالبات نزد امور مالی.

مبلغ خرید اسناد: ۵۰۰/۰۰۰ ریال
در وجه شرکت توزیع نیروی برق استان بوشهر به شماره حساب ۰۸۰۲۱۵۲۰۰۱۵۲۰۰ بانک صادرات شعبه میدان امام(ره) نشانی محل **تسليم اسناد مناقصه:**
نماد شرکت توزیع نیروی برق استان بوشهر- تلفن: ۳۲۳۳۳۶۶۷۸-۰۷۷

به پیشنهادهای فاقد امض، مشروط، مخدوش، و پیشیندهاهی که بعد از انقضای مدت مقرر در فراخوان واصل می شود، مطلقاً ترتیب اثر داده نخواهد شد.
سایر اطلاعات و جزئیات مربوط در مناقصه مندرج است.
هزینه درج آگهی به‌عهده برنده مناقصه می باشد.

نوع تضمین: ضمانت‌نامه بانکی (معتبر) و یا کسر از خالص مطالبات نزد امور مالی.

مبلغ خرید اسناد: ۵۰۰/۰۰۰ ریال
در وجه شرکت توزیع نیروی برق استان بوشهر به شماره حساب ۰۸۰۲۱۵۲۰۰۱۵۲۰۰ بانک صادرات شعبه میدان امام(ره) نشانی محل **تسليم اسناد مناقصه:**
نماد شرکت توزیع نیروی برق استان بوشهر- تلفن: ۳۲۳۳۳۶۶۷۸-۰۷۷

به پیشنهادهای فاقد امض، مشروط، مخدوش، و پیشیندهاهی که بعد از انقضای مدت مقرر در فراخوان واصل می شود، مطلقاً ترتیب اثر داده نخواهد شد.
سایر اطلاعات و جزئیات مربوط در مناقصه مندرج است.
هزینه درج آگهی به‌عهده برنده مناقصه می باشد.

نوع تضمین: ضمانت‌نامه بانکی (معتبر) و یا کسر از خالص مطالبات نزد امور مالی.

مبلغ خرید اسناد: ۵۰۰/۰۰۰ ریال
در وجه شرکت توزیع نیروی برق استان بوشهر به شماره حساب ۰۸۰۲۱۵۲۰۰۱۵۲۰۰ بانک صادرات شعبه میدان امام(ره) نشانی محل **تسليم اسناد مناقصه:**
نماد شرکت توزیع نیروی برق استان بوشهر- تلفن: ۳۲۳۳۳۶۶۷۸-۰۷۷

به پیشنهادهای فاقد امض، مشروط، مخدوش، و پیشیندهاهی که بعد از انقضای مدت مقرر در فراخوان واصل می شود، مطلقاً ترتیب اثر داده نخواهد شد.
سایر اطلاعات و جزئیات مربوط در مناقصه مندرج است.
هزینه درج آگهی به‌عهده برنده مناقصه می باشد.

نوع تضمین: ضمانت‌نامه بانکی (معتبر) و یا کسر از خالص مطالبات نزد امور مالی.

مبلغ خرید اسناد: ۵۰۰/۰۰۰ ریال
در وجه شرکت توزیع نیروی برق استان بوشهر به شماره حساب ۰۸۰۲۱۵۲۰۰۱۵۲۰۰ بانک صادرات شعبه میدان امام(ره) نشانی محل **تسليم اسناد مناقصه:**
نماد شرکت توزیع نیروی برق استان بوشهر- تلفن: ۳۲۳۳۳۶۶۷۸-۰۷۷

به پیشنهادهای فاقد امض، مشروط، مخدوش، و پیشیندهاهی که بعد از انقضای مدت مقرر در فراخوان واصل می شود، مطلقاً ترتیب اثر داده نخواهد شد.
سایر اطلاعات و جزئیات مربوط در مناقصه مندرج است.
هزینه درج آگهی به‌عهده برنده مناقصه می باشد.

نوع تضمین: ضمانت‌نامه بانکی (معتبر) و یا کسر از خالص مطالبات نزد امور مالی.

مبلغ خرید اسناد: ۵۰۰/۰۰۰ ریال
در وجه شرکت توزیع نیروی برق استان بوشهر به شماره حساب ۰۸۰۲۱۵۲۰۰۱۵۲۰۰ بانک صادرات شعبه میدان امام(ره) نشانی محل **تسليم اسناد مناقصه:**
نماد شرکت توزیع نیروی برق استان بوشهر- تلفن: ۳۲۳۳۳۶۶۷۸-۰۷۷

به پیشنهادهای فاقد امض، مشروط، مخدوش، و پیشیندهاهی که بعد از انقضای مدت مقرر در فراخوان واصل می شود، مطلقاً ترتیب اثر داده نخواهد شد.
سایر اطلاعات و جزئیات مربوط در مناقصه مندرج است.
هزینه درج آگهی به‌عهده برنده مناقصه می باشد.

نوع تضمین: ضمانت‌نامه بانکی (معتبر) و یا کسر از خالص مطالبات نزد امور مالی.

مبلغ خرید اسناد: ۵۰۰/۰۰۰ ریال
در وجه شرکت توزیع نیروی برق استان بوشهر به شماره حساب ۰۸۰۲۱۵۲۰۰۱۵۲۰۰ بانک صادرات شعبه میدان امام(ره) نشانی محل **تسليم اسناد مناقصه:**
نماد شرکت توزیع نیروی برق استان بوشهر- تلفن: ۳۲۳۳۳۶۶۷۸-۰۷۷

به پیشنهادهای فاقد امض، مشروط، مخدوش، و پیشیندهاهی که بعد از انقضای مدت مقرر در فراخوان واصل می شود، مطلقاً ترتیب اثر داده نخواهد شد.
سایر اطلاعات و جزئیات مربوط در مناقصه مندرج است.
هزینه درج آگهی به‌عهده برنده مناقصه می باشد.

نوع تضمین: ضمانت‌نامه بانکی (معتبر) و یا کسر از خالص مطالبات نزد امور مالی.

مبلغ خرید اسناد: ۵۰۰/۰۰۰ ریال
در وجه شرکت توزیع نیروی برق استان بوشهر به شماره حساب ۰۸۰۲۱۵۲۰۰۱۵۲۰۰ بانک صادرات شعبه میدان امام(ره) نشانی محل **تسليم اسناد مناقصه:**
نماد شرکت توزیع نیروی برق استان بوشهر- تلفن: ۳۲۳۳۳۶۶۷۸-۰۷۷

به پیشنهادهای فاقد امض، مشروط، مخدوش، و پیشیندهاهی که بعد از انقضای مدت مقرر در فراخوان واصل می شود، مطلقاً ترتیب اثر داده نخواهد شد.
سایر اطلاعات و جزئیات مربوط در مناقصه مندرج است.
هزینه درج آگهی به‌عهده برنده مناقصه می باشد.

نوع تضمین: ضمانت‌نامه بانکی (معتبر) و یا کسر از خالص مطالبات نزد امور مالی.

مبلغ خرید اسناد: ۵۰۰/۰۰۰ ریال
در وجه شرکت توزیع نیروی برق استان بوشهر به شماره حساب ۰۸۰۲۱۵۲۰۰۱۵۲۰۰ بانک صادرات شعبه میدان امام(ره) نشانی محل **تسليم اسناد مناقصه:**
نماد شرکت توزیع نیروی برق استان بوشهر- تلفن: ۳۲۳۳۳۶۶۷۸-۰۷۷

به پیشنهادهای فاقد امض، مشروط، مخدوش، و پیشیندهاهی که بعد از انقضای مدت مقرر در فراخوان واصل می شود، مطلقاً ترتیب اثر داده نخواهد شد.
سایر اطلاعات و جزئیات مربوط در مناقصه مندرج است.
هزینه درج آگهی به‌عهده برنده مناقصه می باشد.

نوع تضمین: ضمانت‌نامه بانکی (معتبر) و یا کسر از خالص مطالبات نزد امور مالی.

مبلغ خرید اسناد: ۵۰۰/۰۰۰ ریال
در وجه شرکت توزیع نیروی برق استان بوشهر به شماره حساب ۰۸۰۲۱۵۲۰۰۱۵۲۰۰ بانک صادرات شعبه میدان امام(ره) نشانی محل **تسليم اسناد مناقصه:**
نماد شرکت توزیع نیروی برق استان بوشهر- تلفن: ۳۲۳۳۳۶۶۷۸-۰۷۷

به پیشنهادهای فاقد امض، مشروط، مخدوش، و پیشیندهاهی که بعد از انقضای مدت مقرر در فراخوان واصل می شود، مطلقاً ترتیب اثر داده نخواهد شد.
سایر اطلاعات و جزئیات مربوط در مناقصه مندرج است.
هزینه درج آگهی به‌عهده برنده مناقصه می باشد.

نوع تضمین: ضمانت‌نامه بانکی (معتبر) و یا کسر از خالص مطالبات نزد امور مالی.

مبلغ خرید اسناد: ۵۰۰/۰۰۰ ریال
در وجه شرکت توزیع نیروی برق استان بوشهر به شماره حساب ۰۸۰۲۱۵۲۰۰۱۵۲۰۰ بانک صادرات شعبه میدان امام(ره) نشانی محل **تسليم اسناد مناقصه:**
نماد شرکت توزیع نیروی برق استان بوشهر- تلفن: ۳۲۳۳۳۶۶۷۸-۰۷۷

به پیشنهادهای فاقد امض، مشروط، مخدوش، و پیشیندهاهی که بعد از انقضای مدت مقرر در فراخوان واصل می شود، مطلقاً ترتیب اثر داده نخواهد شد.
سایر اطلاعات و جزئیات مربوط در مناقصه مندرج است.
هزینه درج آگهی به‌عهده برنده مناقصه می باشد.

نوع تضمین: ضمانت‌نامه بانکی (معتبر) و یا کسر از خالص مطالبات نزد امور مالی.

مبلغ خرید اسناد: ۵۰۰/۰۰۰ ریال
در وجه شرکت توزیع نیروی برق استان بوشهر به شماره حساب ۰۸۰۲۱۵۲۰۰۱۵۲۰۰ بانک صادرات شعبه میدان امام(ره) نشانی محل **تسليم اسناد مناقصه:**
نماد شرکت توزیع نیروی برق استان بوشهر- تلفن: ۳۲۳۳۳۶۶۷۸-۰۷۷

به پیشنهادهای فاقد امض، مشروط، مخدوش، و پیشیندهاهی که بعد از انقضای مدت مقرر در فراخوان واصل می شود، مطلقاً ترتیب اثر داده نخواهد شد.
سایر اطلاعات و جزئیات مربوط در مناقصه مندرج است.
هزینه درج آگهی به‌عهده برنده مناقصه می باشد.

نوع تضمین: ضمانت‌نامه بانکی (معتبر) و یا کسر از خالص مطالبات نزد امور مالی.

مبلغ خرید اسناد: ۵۰۰/۰۰۰ ریال
در وجه شرکت توزیع نیروی برق استان بوشهر به شماره حساب ۰۸۰۲۱۵۲۰۰۱۵۲۰۰ بانک صادرات شعبه میدان امام(ره) نشانی محل **تسليم اسناد مناقصه:**
نماد شرکت توزیع نیروی برق استان بوشهر- تلفن: ۳۲۳۳۳۶۶۷۸-۰۷۷

به پیشنهادهای فاقد امض، مشروط، مخدوش، و پیشیندهاهی که بعد از انقضای مدت مقرر در فراخوان واصل می شود، مطلقاً ترتیب اثر داده نخواهد شد.
سایر اطلاعات و جزئیات مربوط در مناقصه مندرج است.
هزینه درج آگهی به‌عهده برنده مناقصه می باشد.

نوع تضمین: ضمانت‌نامه بانکی (معتبر) و یا کسر از خالص مطالبات نزد امور مالی.

مبلغ خرید اسناد: ۵۰۰/۰۰۰ ریال
در وجه شرکت توزیع نیروی برق استان بوشهر به شماره حساب ۰۸۰۲۱۵۲۰۰۱۵۲۰۰ بانک صادرات شعبه میدان امام(ره) نشانی محل **تسليم اسناد مناقصه:**
نماد شرکت توزیع نیروی برق استان بوشهر- تلفن: ۳۲۳۳۳۶۶۷۸-۰۷۷

به پیشنهادهای فاقد امض، مشروط، مخدوش، و پیشیندهاهی که بعد از انقضای مدت مقرر در فراخوان واصل می شود، مطلقاً ترتیب اثر داده نخواهد شد.
سایر اطلاعات و جزئیات مربوط در مناقصه مندرج است.
هزینه درج آگهی به‌عهده برنده مناقصه می باشد.

نوع تضمین: ضمانت‌نامه بانکی (معتبر) و یا کسر از خالص مطالبات نزد امور مالی.

مبلغ خرید اسناد: ۵۰۰/۰۰۰ ریال
در وجه شرکت توزیع نیروی برق استان بوشهر به شماره حساب ۰۸۰۲۱۵۲۰۰۱۵۲۰۰ بانک صادرات شعبه میدان امام(ره) نشانی محل **تسليم اسناد مناقصه:**
نماد شرکت توزیع نیروی برق استان بوشهر- تلفن: ۳۲۳۳۳۶۶۷۸-۰۷۷

به پیشنهادهای فاقد امض، مشروط، مخدوش، و پیشیندهاهی که بعد از انقضای مدت مقرر در فراخوان واصل می شود، مطلقاً ترتیب اثر داده نخواهد شد.
سایر اطلاعات و جزئیات مربوط در مناقصه مندرج است.
هزینه درج آگهی به‌عهده برنده مناقصه می باشد.

نوع تضمین: ضمانت‌نامه بانکی (معتبر) و یا کسر از خالص مطالبات نزد امور مالی.

مبلغ خرید اسناد: ۵۰۰/۰۰۰ ریال
در وجه شرکت توزیع نیروی برق استان بوشهر به شماره حساب ۰۸۰۲۱۵۲۰۰۱۵۲۰۰ بانک صادرات شعبه میدان امام(ره) نشانی محل **تسليم اسناد مناقصه:**
نماد شرکت توزیع نیروی برق استان بوشهر- تلفن: ۳۲۳۳۳۶۶۷۸-۰۷۷

به پیشنهادهای فاقد امض، مشروط، مخدوش، و پیشیندهاهی که بعد از انقضای مدت مقرر در فراخوان واصل می شود، مطلقاً ترتیب اثر داده نخواهد شد.
سایر اطلاعات و جزئیات مربوط در مناقصه مندرج است.
هزینه درج آگهی به‌عهده برنده مناقصه می باشد.

نوع تضمین: ضمانت‌نامه بانکی (معتبر) و یا کسر از خالص مطالبات نزد امور مالی.

مبلغ خرید اسناد: ۵۰۰/۰۰۰ ریال
در وجه شرکت توزیع نیروی برق استان بوشهر به شماره حساب ۰۸۰۲۱۵۲۰۰۱۵۲۰۰ بانک صادرات شعبه میدان امام(ره) نشانی محل **تسليم اسناد مناقصه:**
نماد شرکت توزیع نیروی برق استان بوشهر- تلفن: ۳۲۳۳۳۶۶۷۸-۰۷۷

به پیشنهادهای فاقد امض، مشروط، مخدوش، و پیشیندهاهی که بعد از انقضای مدت مقرر در فراخوان واصل می شود، مطلقاً ترتیب اثر داده نخواهد شد.
سایر اطلاعات و جزئیات مربوط در مناقصه مندرج است.
هزینه درج آگهی به‌عهده برنده مناقصه می باشد.

نوع تضمین: ضمانت‌نامه بانکی (معتبر) و یا کسر از خالص مطالبات نزد امور مالی.

مبلغ خرید اسناد: ۵۰۰/۰۰۰ ریال
در وجه شرکت توزیع نیروی برق استان بوشهر به شماره حساب ۰۸۰۲۱۵۲۰۰۱۵۲۰۰ بانک صادرات شعبه میدان امام(ره) نشانی محل **تسليم اسناد مناقصه:**
نماد شرکت توزیع نیروی برق استان بوشهر- تلفن: ۳۲۳۳۳۶۶۷۸-۰۷۷

به پیشنهادهای فاقد امض، مشروط، مخدوش، و پیشیندهاهی که بعد از انقضای مدت مقرر در فراخوان واصل می شود، مطلقاً ترتیب اثر داده نخواهد شد.
سایر اطلاعات و جزئیات مربوط در مناقصه مندرج است.
هزینه درج آگهی به‌عهده برنده مناقصه می باشد.

نوع تضمین: ضمانت‌نامه بانکی (معتبر) و یا کسر از خالص مطالبات نزد امور مالی.

مبلغ خرید اسناد: ۵۰۰/۰۰۰ ریال
در وجه شرکت توزیع نیروی برق استان بوشهر به شماره حساب ۰۸۰۲۱۵۲۰۰۱۵۲۰۰ بانک صادرات شعبه میدان امام(ره) نشانی محل **تسليم اسناد مناقصه:**
نماد شرکت توزیع نیروی برق استان بوشهر- تلفن: ۳۲۳۳۳۶۶۷۸-۰۷۷

به پیشنهادهای فاقد امض، مشروط، مخدوش، و پیشیندهاهی که بعد از انقضای مدت مقرر در فراخوان واصل می شود، مطلقاً ترتیب اثر داده نخواهد شد.
سایر اطلاعات و جزئیات مربوط در مناقصه مندرج است.
هزینه درج آگهی به‌عهده برنده مناقصه می باشد.

نوع تضمین: ضمانت‌نامه بانکی (معتبر) و یا کسر از خالص مطالبات نزد امور مالی.

مبلغ خرید اسناد: ۵۰۰/۰۰۰ ریال
در وجه شرکت توزیع نیروی برق استان بوشهر به شماره حساب ۰۸۰۲۱۵۲۰۰۱۵۲۰۰ بانک صادرات شعبه میدان امام(ره) نشانی محل **تسليم اسناد مناقصه:**
نماد شرکت توزیع نیروی برق استان بوشهر- تلفن: ۳۲۳۳۳۶۶۷۸-۰۷۷

به پیشنهادهای فاقد امض، مشروط، مخدوش، و پیشیندهاهی که بعد از انقضای مدت مقرر در فراخوان واصل می شود، مطلقاً ترتیب اثر داده نخواهد شد.
سایر اطلاعات و جزئیات مربوط در مناقصه مندرج است.
هزینه درج آگهی به‌عهده برنده مناقصه می باشد.

نوع تضمین: ضمانت‌نامه بانکی (معتبر) و یا کسر از خالص مطالبات نزد امور مالی.

مبلغ خرید اسناد: ۵۰۰/۰۰۰ ریال
در وجه شرکت توزیع نیروی برق استان بوشهر به شماره حساب ۰۸۰۲۱۵۲۰۰۱۵۲۰۰ بانک صادرات شعبه میدان امام(ره) نشانی محل **تسليم اسناد مناقصه:**
نماد شرکت توزیع نیروی برق استان بوشهر- تلفن: ۳۲۳۳۳۶۶۷۸-۰۷۷

به پیشنهادهای فاقد امض، مشروط، مخدوش، و پیشیندهاهی که بعد از انقضای مدت مقرر در فراخوان واصل می شود، مطلقاً ترتیب اثر داده نخواهد شد.
سایر اطلاعات و جزئیات مربوط در مناقصه مندرج است.
هزینه درج آگهی به‌عهده برنده مناقصه می باشد.

نوع تضمین: ضمانت‌نامه بانکی (معتبر) و یا کسر از خالص مطالبات نزد امور مالی.

مبلغ خرید اسناد: ۵۰۰/۰۰۰ ریال
در وجه شرکت توزیع نیروی برق استان بوشهر

اژدهای: رسیدگی سریع به پرونده‌های قضایی مهمترین مطالبه مردم است

زاهدان ـ خبرنگار اطلاعات: معاون اول قوه قضائیه گفت: امروز یکی از مطالبات جدی مردم از دستگاه قضایی رسیدگی سریع به پرونده‌هاست که می‌توان با همفکری و بکارگیری ظرفیت‌های جامعه در این مسیر گام‌های ارزشمندی برداشت.

حجت‌الاسلام والمسلمین غلامحسین محسنی اژدهای در مراسم تکریم و معارفه روسای قدیم و جدید دادگستری سیستان و بلوچستان افزود: یکی از راه حل‌ها برای رفع مشکلات حوزه قضایی جلوگیری از ورود پرونده به این دستگاه است- به طوری که اگر امکان سازش و صلح وجود دارد باید از ظرفیت مردم در این حوزه بهره گرفت. وی با اشاره به جایگاه جمهوری اسلامی در جهان گفت: عزت و اقتدار امروز جمهوری اسلامی در گرو استقلال، خودباوری و توکل به خداوند متعال است.معاون اول قوه قضائیه افزود: مردم ایران در طول ۴۰ سال انقلاب اسلامی توانسته‌اند در مقابل همه زیاده خواهان نظام سلطه با اقتدار ایستادگی و دشمنان را سرافکننده کنند.

اژای ادامه داد: در جنگ اقتصادی دشمن باید از واحدهای تولیدی حمایت کرد و از ظرفیت‌های موجود کشور برای پیشگیری و کاهش روندها به دستگاه قضائیه بهره گرفت. وی تأکید کرد: وظیفه مهم ما در کنار مبارزه با فساد حمایت از رونق تولید، تمرکز در تقویت تولید داخلی، رفع موانع تولید، فراهم کردن زمینه خودکفایی در نیازمندی‌ها و مایحتاج عمومی مردم است.

در این مراسم، حجت‌الاسلام علی مصطفوی‌نیا به‌عنوان رئیس کل جدید دادگستری سیستان و بلوچستان معرفی و از زحمات حجت‌الاسلام ابراهیم حمیدی قدردانی و

سرویس شهرستان‌ها:فرمانده کل سپاه با بیان این‌که هراسی از دشمنان بزرگ و کوچک نداریم و از این نگرانی‌ها عبور کرده‌ایم،افزود:امروز اقتدر قدرتمند شده‌ایم که دشمنان ما مجبورند هر حادثه‌ای که اتفاق می‌افتد را به دروغ هم که ششده است، به ما نسبت دهند، قدرت ارتش ایران اسلامی معتبر است و شبانه روز مراقب هستیم. سردار حسین سلیمی فرمانده کل سپاه پاسداران انقلاب اسلامی در آیین افتتاح ۶۸۶ طرح محرومیت زدایی روستاهای استان خراسان شمالی در روستای پیریز با تأکید بر این‌که جهاد امروز ما عمران، آبادانی و سازندگی کشور است، ادامه داد: دشمن می‌خواهد مردم ما را فقیر و ناتوان کند، به ضعیف نگه دارد، اما ما اجازه نمی‌دهیم؛ راز شکست‌دادن دشمن در این آرزو خطراتناک، جهاد و در میان مردم‌ودن، توجیه به زندگی آنها و کاستن از مشکلاتشان است؛ امروز این مهم عین جنگ است. سلیمی با بیان این‌که غوغاه اصلی امروز رهبر معظم انقلاب زندگی مردم است، تأکید کرد: ما از طرف ایشان مامور به کمک شایسته، آماده انجام وظیفه هستیم

تمرین مشترک جنگنده‌های ارتش و سپاه بر فراز آب‌های خلیج فارس

سرویس شهرستان‌ها: دومین روز تمرین مشترک جنگنده‌های نیروی هوایی ارتش جمهوری اسلامی ایران و سپاه پاسداران انقلاب اسلامی صبح دیروز بر فراز آب‌های خلیج فارس با موفقیت به پایان رسید.

دراین تمرین انواع جنگنده‌های شکاری،



دفاع مقدس آماده کنند.

جانشین فرمانده نیروی هوایی به همین مناسبت گفت ایران در تأمین امنیت پایدار خلیج فارس و تنگه هرمز بسیار حائز اهمیت است و پیام این رژه گفت: رژه مشترک هوایی ۳۱ شهپروز پیام صلح و دوستی برای کشورهای همسایه و دوست و آمبدورای برای دوستانار نظام در منطقه است. امیر سرتیپ خلیبان حمید واحدی در حائیه تمرین رژه جنگنده بمب افکن‌های این نیرو که برای رژه مشترک هوایی ۳۱ شهپروز

اخبار داخلی

فرمانده کل سپاه: راز شکست دشمن «در کنار مردم بودن» است



از انقلاب فقط بخشی از مسئولیت سپاه است، افزود: سپاه به درون هم می‌نگرد و در میدان سازندگی و کمک رسانی همگام با نظام است. نمایه این گزارش در این آیین بهره‌برداری و متمرکز از ۶۸۶ طرح محرومیت‌زدایی که با اعتبار ۳۳۵ میلیارد ریال در این استان به اجرا درآمده است، آغاز شد.

فرمانده کل سپاه همچنین در بازدید از مناطق مرزی استان خراسان شمالی، گفت:

امپار کی‌گاه

وداع با پیکر مطهر شهید گمنام دفاع مقدس در فردیس
سرویس شهرستان‌ها: مراسم وداع با پیکر مطهر شهید گمنام دفاع مقدس پنجشنبه شب در حسینیه فدائیان اسلام حضرت مهدی (عج) فردیس برگزار شد. پیکر این شهید گمنام ۲۵ ساله درعملیات رمضان منطقه شرق بصره به تازگی توسط گروه‌های تفحص شهیدا کشف شده است.در این مراسم قشرهای مختلف مردم شهید پرور شهرستان فردیس در سوگ سرور و سالار شهیدان کربلا حضرت ابا عبدالله الحسین(ع) و شهدای گمنام دفاع مقدس به عزاداری و سوگاری پرداختند.

بزرگداشت سالروز شهدای حمله تروریستی اهواز

سرویس شهرستان‌ها: مراسم گرامیداشت ۳۳ شهید حادثه تروریستی اهواز با حضور خانواده‌های شهید، جایزبان و اینارگران برگزار شد.

در این مراسم حجت الاسلام والمسلمین طائب کارشناس فرهنگی گفت: حرکات دشمن در دهه‌های گذشته تاکنون ناشی از عصبانیت و مقابله کردنش با راه مقاومت و انقلاب اسلامی ایران است. وی افزود: شهدا را از هر دسته‌ای که باشند باید همیشه در یادها بسپاریم و راه و منش آنان را پیشه زندگیمان بکنیم، حجت الاسلام والمسلمین طائب افزود: ششماهه امروزه می‌بینم نام شهید را از تابلوهای خیابان حذف می‌کنند و این نشان از اشتباه رفتن برخی‌هاست.

افزایش بار ترافیکی ورودی کلاشهرها در آخرین جمعه تابستان
سرویس خبر:همزمان با آخرین جمعه تابستان، ورودی کلاشهرها با افزایش بارترافیکی مسافران مواجه شد.

طی چند روز گذشته و در آستانه بازگشایی مدارس، خیل زیادی از مسافران وارد جاده ها شده اند که همین موضوع سبب افزایش چند برابری ترافیک در ورودی کلاشهرها و محورهای برون شهری شده است.

سرهنگ نادر رحمانی رئیس مرکز اطلاعات و کنترل ترافیک پلیس راهور در این باره گفت: از س‌اعت پنج بعدازظهر،یزومحورهای مرزن‌آباد- کرج و آبسک -رودهن یک طرفه شدند که به دلیل افزایش سفرها، بار ترافیکی ورودی کلاشهرها زیاد شده است.وی با بیان این‌ که تمهیدات لازم برای ساعات پرتراffیک در نظر گرفته شده است، تأکید کرد: محور کرج – جالوس (مرزن‌آباد به سمت کرج) و در محور هراز (آبسک به سمت رودهن) از ساعت پنج بعدازظهر،دروز یک طرفه شدند.مرکز اطلاعات و کنترل ترافیک پلیس راهور نیروی انتظامی با شماره تلفن های ۸۸۲۵۵۵۵۵ (۱۰ خط) و ۱۲۰ به طور شبانه روزی پاسخگوی وضع هر های کشور و اماادرسات ای احتمالی به هموطنان است.

تلاش تاکام شک‌های هلال احمر برای یافتن دختر ۲ساله

سرویس حوادث: مدیرعامل جمعیت هلال احمر استان تهران از حضور ۲ تیم آنست و جستجو و نجات هلال احمر تهران در عملیات جستجوی دخترپچه ۲ ساله گمشده در قلعه نو خبر داد .

خاصی ندارسیم و مرزهای ما از امنیت مطلوی بر بخورداردن.

وی با تأکید بر این‌که امنیت مرزها در تمامی نقاط کشور برای ما مهم و حیاتی است ادامه داد: علاوه بر اقدامات امنیتی و نظامی در مرزهای استان خراسان شمالی تلاش‌هایی که توسط استاندار برای توسعه جاده‌های مرزی انجام می‌شود، کار مرزبانی را آسانتر کرده است.

فرمانده کل سپاه با یادآوری این‌که همه مناطق مرزی در موضوع محرومیت‌زدایی مورد هدف ما هستند، افزود: فلسفه اصلی حضور ما در مناطق مرزی علاوه بر بازدید از مرزها- و حصول آشنایی با امنیت آن، توجه ویژه‌تر به مرزنشینان است.

سلایم از مرزنشینان به عنوان مدافعان و نیروهای مکمل مرزبانان و پشتوانه‌های عمیق روحی و معنوی آنان یاد کرد و گفت: مرزها برای ما هویت بسیار مقدسی هستند و استقلال و تمامیت ارضی کشور از این نقاط آغاز می‌شود، به همین منظور ما تلاش می‌کنیم که هم در ابعاد معیشتی و هم در ابعاد اطلاعاتی، امنیتی و نظامی به مرزها توجه داشته باشیم.

شاهین فتحی افزوددر پی درخواست خانواده کودک که شده در قلعه نو، تیم آنست هلال احمر پیشوا و یک تیم جستجو و نجات از هال احمر شهر ری در عملیات جستجوی کودک ۲ ساله حضور داشتند و منطقه قلعه‌نو با حضور این دو تیم مورد بررسی و جستجو قرار گرفت اما اثری از کودک یک شده یافت نشد زهرا حبیبی که یک سال و ۸ ماه سن دارد، حوالی غروب دوشنبه، ۲۵ شهپورجاری به همراه خواهر ۸ ساله خود برای بازی از خانه‌شان در منطقه قلعه‌نو خارج شد اما در بازگشت، او وارد خانه نشده و خواهر بزرگتر پس از لحظاتی متوجه غیبت این کودک شد. تیم‌های تخصصی نیروی انتظامی همچنان در جستجوی این کودک هستند.

معاون سیاسی وزیر کشور: ۱۱۰ حزب رسمی در کشور فعال است
سرویس شهرستان‌ها: معاون سیاسی وزیر کشور گفت: با توجه به قانون جدید احزاب، تاکنون ۱۱۰ حزب رسمی شناسنامه‌دار در کشور مجوز فعالیت دریافت کرده‌اند.

جمال عرف، نقیوت احزاب را از رویکردهای دولت تدبیر و امید در عرصه سیاسی دانست و افزود: در همین باره تلاش خود را بر ساماندهی و قانونمند کردن فعالیت احزاب قرار داده‌ایم. وی تأکید کرد: پیش از این ۲۵۱ حزب در کشور مجوز فعالیت گرفته بودند اما از این تعداد بنا بر قانون جدید نحوه فعالیت احزاب و گروه‌های سیاسی چون با فعالیت نداشتند و یا مجمع عمومی تشکیل ندادند، حدود ۱۱۰ حزب جنبه رسمی و قانونی به خود گرفتند و سایر احزاب هنوز نتوانسته‌اند خود را با این قانون هماهنگ دهند.

سهم ۱۸ درصدی همیاران پلیس در کاهش تخلفات رانندگی

سرویس خبر: معاون اجتماعی پلیس راهور ناجا با بیان اینکه آموزش همیاران پلیس در حوزه نظام بخشی به جامعه همزمان با آغاز سال تحصیلی جدید انجام شده است، افزود: تخصی ما به مدیران مدارس و معاونان پرورشی آن‌ها اشیای پلیس مدرسه است.

سرهنگ عین‌الحی جها‌نی معاون اجتماعی پلیس راهور ناجا، با اشاره به تلاش معاونت اجتماعی پلیس راهور در حوزه انتظام بخشی به جامعه همزمان با آغاز سال تحصیلی جدید، ادامه داد: در این باره همیاران پلیس آموزش دیده‌اند و می‌دانند که در داخل خودروها اگر تخلفی را از راننده دیدند باید با ادب و احترام تذکر دهند.

وی با تأکید بر این‌که رانندگان باید به توصیه‌ها و تذکرات همیاران پلیس عمل کنند، افزود: در پی توجه راننده‌ها باید به توصیه‌های همیاران پلیس حس مسئولیت‌پذیری در آن‌ها رشد خواهد کرد.

جها‌نی با بیان این‌که بر اساس بررسی‌های پژوهشی پلیس تذکرات همیاران پلیس در سال‌های گذشته به رانندگان ۱۸ درصد در کاهش تخلفات رانندگی مؤثر بوده است، تأکید کرد: کراهیت همیاران پلیس از این دو جنبه گویا و روشن است که توصیه ما به مدیران مدارس و معاونین پرورشی آن‌ها خیای پلیس مدرسه است.

آگهی دعوت از یسانکاران (نوبت دوم) شرکت مسکن کارکنان نفت سپاهان در حال تصفیه
در امر اجاره ۲۲۵تلفن تجارت کلیه یسانکاران شرکت مسکن کارکنان نفت سپاهان در حال تصفیه(تامولی) به شماره ثبت ۳۴۴۹۹ و شناسه ملی ۱۰۳۳۰۸۶۵۵۳ که آگهی احلال آن در روزنامه رسمی کشور به شماره ۲۶۱۴ مورخ ۱۳۸۸/۳/۸ ساعت دعوت به عمل می آید تا تلفات مدت حداکثر ۶۰مادار تاریخ انتشار آگهی نوبت اول(بار هدارک منته دعای خود به محل تصفیه شرکت واقع در تهران میدان رانترین میدان پهلوان ۹۲ که پستی ۱۵۱۱۹۵۵۳۱ مورچه فرماید. بدیهی است شرکت در مورد هرگونه ادعای احتمالی که خارج ازتوق فوب به شرکت منسکس گردد مسئولیتی نخواهد داشت.

مدیر اجرایی تصفیه- احمد شهیدی- یک آبادی

اصلاحیه

بدین وسیله "تعیین مدیران" به دستور جلسه آگهی دعوت مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده شرکت گسترش سامانه های حفاظتی هوشمند آسیا (سهامی خاص) به شماره ثبت ۲۷۵ و شناسه ملی ۱۰۳۴۴۳۳۲۵۱ که در صفحه ۱ روزنامه اطلاعات شماره ۲۷۳۸۱ مورخ ۲۷ شهپروز ۹۸ چاپ گردیده، اضافه و بقیه موارد به قوت خود باقی می باشد.

هیأت مدیره

اطلاعیه پرداخت سود سهام و تکمیل اطلاعات سهامداران

پرداخت سود سهام:

به اطلاع کلیه سهامداران حقیقی محترم شرکت سرمایه گذاری سیه می رساند چنانچه تا کنون موفق به دریافت سود سال مالی ۹۷ خود نشده ائند ، با مراجعه به شعب بانک سپه و ارائه کارت ملی و کد سهامداری نسبت به دریافت سود خود اقدام نمایند..

اصلاح و تکمیل اطلاعات سهامداری به دو صورت به شرح ذیل ممکن است:

۱-مراجعه به سایت شرکت به آدرس www.sinco.ir (بخش پر تال سهامداران)

پس از وارد شدن به پرتال شرکت سرمایه گذاری سپه برای دسترسی به اطلاعات سهامدار می بایست کد کاربری که برابر با کدسهامداری ۷رقی که مختص شرکت می باشدو سپس رمز ورود که برابر با شماره شناسنامه است، را وارد نمایید .

توجه: در صورت نداشتن کدسهامداری مختص شرکت لطفا با امور سهام به شماره های ۰۱۹-۸۸۸۸۷۳۴۹-۸۸۸۷۳۵۸۶-۸۸۶۷۵۵۸۵ داخلی های: ۱۱۴-۱۱۵-۱۱۷ کارشناسان امور سهام تماس حاصل فرمایید.

۲-تکمیل فرم ذیل و ارسال آن از طریق پست یا فاکس امور سهام به شماره ۸۸۷۸۱۹۷۴

نام:.....نام خانوادگی:.....نام پدر:.....نام:.....نام خانوادگی:.....نام پدر:.....
شماره شناسنامه:.....صادره:.....تاریخ تولد به طور کامل:/...../.....
کد ملی:.....شماره سهامدار:.....
آدرس دقیق پستی:.....
کدپستی:.....
تلفن ثابت:.....تلفن همراه:.....
شماره حساب:.....نام بانک:.....کدشعبه:.....شهر:.....
(توجه: حساب بانکی حتماً می بایست به نام شخص سهامدار باشد.)
تاریخ و امضاء
شرکت سرمایه گذاری سپه (سهامی عام)

خط ارتباطی مردم با اطلاعات

تلفن

۲۲۲۲۶۰۹۰

ایمیل خط ارتباطی: ertebat@etellaat.com

چند نکته درخور توجه خوانندگان گرامی

توجه خوانندگان محترم را در ارتباط با پیام‌های تلفنی به نکات زیر جلب می‌کنیم:

- موضوع پیامها جنبه‌های خصوصی، حقوقی و یا قضایی نداشته باشد.
- پیام مختصر و دقیق باشد و از تکرار آن‌ها خودداری شود.
- خوانندگان محترم شهربانی در پیام‌ایشان، نام شهرشان مربوطه را بیان فرمایند.
- چاپ پیام‌ها براساس نوبت است.

با تشکر- سرویس ارتباطات مردمی

فقط برای ای کار به ترامپ آفرین می‌گوییم!
من همیشه از رفتار و کردار کران جان پلوتون مشاور سابق امنیت ملی آمریکا بخصوص در مورد ایران بدم می‌آمد و حالا که او از کاخ سفید اخراج شده است، معتقدم که ترامپ در عوشرش یک کار خوب انجام داده که آن هم کنار گذاشتن جان پلوتون است و فقط برای انجام این کار مهم به ترامپ آفرین می‌گویم!

قدردانی از زحمات رئیس شبعه کثیری دادگستری
از زحمات رئیس شعبه ۱۱۷ کثیری دادگستری شهرستان گلبانگ به دلیل کمک به حل مشکلات مراجعان به دادگستری تشکر می‌کنم.
شهروندی از گلبانگان
هیچکس به فکر حل مشکلات مستأجران نیست
مشکلات مستأجران برای پرداخت ودیعه مسکن و اجاره‌خانه‌های سسکنین بر کسی پوشیده نیست و متأسفانه هیچ نهادی هم مسئولیت تعدیل و کاهش آن را بر عهده نمی‌گیرد. در چنین شرایطی کارمندان و دیگر حقوق‌بگیران چگونه می‌توانند سربلایی برای خود پیدا کنند و از مستأجری رهایی یابند؟

شهروند مستأجر حاضر در حد امکان به هموطنان کمک کند
در ستون ارتباطی روزنامه اطلاعات ۱۷ شهپروماه تقاضای کمک یک معول نایب از سازمان بهزیستی را چاپ کرده بود که ایشان در صورت تمایل می‌تواند با من تماس بگیرد تا در حد امکان به این هموطن عزیز کمک کنم.

خواننده روزنامه اطلاعات
شهرداری منطقه ۵سرویس بهداشتی راباز گشایی کند
روژه‌ای متمادی است که سرویس بهداشتی واقع در ضلع جنوبی ایستگاه مترو صادقیه، نیش خیابان شهید عابدینی را شهرداری منطقه ۵ برای رفع گرفتگی آن تعطیل کرده است و شهروندان و بخصوص سسالتمندی‌ا که به پارک نزدیک به این محل می‌روند، نمی‌دانند به کجا باید مراجعه کنند؟ به نظر من اگر کانال، مانش هم بسته شده بود، در این مدت باز می‌شد!

همسان‌سازی حقوق‌ها را زودتر اجرا کنند
این‌که دولت محترم اعلام کرده است طرح همسان‌سازی حقوق‌ها ۳سال دیگر اجرا می‌شود، در حالی که احتمال دارد برخی از کارمندان و بازنشستگان تا آن تاریخ زنده نباشند تا همسان‌سازی‌ها را به چشم ببینند! به قول معروف "خوش آن آبی که بر دشتم باره سر قیوم باره آید ناباره!"

حاج محمد حسینی
تشکر از چاپ مقاله بر حوم مهندس بازگان
از ایین که مقاله در فضیلت روضه‌خوانی " مرحوم مهندس مهدی بازگان را در ویژه‌نامه "حماسه حسینی" روزنامه اطلاعات چاپ کردید، سپاسگزارم و امیدوارم در زندگه‌نگداشتن یاد و گرامیداشت خدمتگزاران اسلام و مسلمانان موفق باشید.

سختگیری تأمین اجتماعی بیماران را نارضای کرده است
داروخانه دارمناگه خراسه اصفهان (امام‌مجتبی(ع) در خیابان پروزی خیابان نورصلایی فقط نسخه پزشکان این دارمناگه را می‌پذیرد و دلیل آن هم دستورالعمل سازمان تأمین اجتماعی اعلام می‌کند که علاوه بر آن، برای ویزیت بیماران توسط پزشکان دارمناگه نیز محدودیت‌هایی قایل شده که این سختگیری‌ها نارضایی مراجعان به داروخانه را همراه آورده است.

علی از تهران
خیابان، توقفگاه اتوبوس‌ها نیست
مقابل خیابان نیکام و بزرگراه امام‌علی(ع) واقع در منطقه ۱۴ شهرداری تهران به توقفگاه اتوبوس‌های شرکت واحد بدل شده است، حال آن که خیابان جای پارک این اتوبوس‌ها نیست.

سیدعلی علوی
با پخش این سریال چهره مصدق مخدوش نمی‌شود
یکسی از عملکردهای ضعیف و قابل انتقاد صدا و سمیما پخش خلاصه‌ای از سریال «معماي شاه» با عنوان «کاینه» علیه دکر مصدق است که پخش این سریال یک طرفه با عدالت و وجدان رسانه‌ای منافات دارد. دکتر مصدق چهره روشن و ماندگار تاریخ معاصر ایران است و این چهره با پخش سریال هایی مانند «کاینه» مخدوش و محو نمی‌شود.

پرویز کهنسال -اسلامشهر
لزوم منع فروش زمین و املاک مازندران به اتباع یگانه!
در شرایطی که قانون اساسی فروش زمین و ملک به اتباع خارجی را ممنوع کرده است، چگونه برخی رسانه‌ها از فروش اراضی استان مازندران به آنان خبر می‌دهند و اگر این خبر درست است، چرا مسئولان زیربط مانع فروش اراضی مزبور به خارجیان نمی‌شوند؟

خاتم هموطن
حروف ضمیمه فرهنگی ریز و کم‌ترنگ است
حروف مقابل ضمیمه فرهنگی روزنامه اطلاعات به قدری ریز و کم‌ترنگ است که برای خواندن آن با باید به چشم فشار زیادی آورد و با ذ عینک‌های ته استکانی استفاده کرد.
خاتم پیکر - خواننده ضمیمه‌های روزنامه اطلاعات
رئیس جمهوری با غصه برانان برای مردم مقابله کند!
به گفته رئیس‌جمهوری، مردم به اندازه کافی با غصه و سختی مواجه هستند، نباید اجازه داد که بر اساس بی‌دقتی‌ها غصه جدایی بر مردم وارد شود و این وصف می‌بینیم که دولتمردان یک روز با موضوع حذف ۴ صفر از پول ملی و دیگر روز با حذف قبوض کافذی برق و آب و گاز برغم و غصه‌های مردم می‌افزایند و برایشان درس‌های تازه‌ای ایجاد می‌کنند. از رئیس محترم جمهوری انتظار می‌رود با غصه‌تراششان برای مردم مقابله کنند!

تلفن به خط ارتباطی
وزارت نیرو دست بردارد!
تصمیم وزارت نیرو بر حذف قبوض کافذی آب و برق برای بسیاری از مردم مشکلاتی ایجاد کرده، حال آن که با کوچک‌کردن قطع این قبوض و یا دریافت هزینه آن‌ها از مشترکین می‌تواند مشکل را حل کند. به نظر من اجبار به پرداخت اینترنتی قبوض نوعی زورگویی به مردم است و ضرورت دارد و وزارت نیرو از آن دست بردارد!

فرخانی - رشت
اجازه دهند در هتگیان بد حساب تلفی شوند
بر اساس توافق‌نامه‌های وزارت آموزش و پرورش در مواردی مانند بیمه‌های تکمیلی، کارت‌های اعتباری خرید از فروشگاه‌ها و دریافت وام‌های دانشجویی، وزارتخانه یاد شده همه ماهه باید مالیاتی از حقوق استفاده‌کنندگان از تسهیلات مزبور را کسر و به حساب طرف قراردادها واریز کند، اما گاهی این پرداخت‌ها را در زمان مقرر انجام نمی‌دهند و در نتیجه دریافت‌کنندگان تسهیلات مشمول تأخیر در پرداخت‌ها و جریمه می‌شوند که امیدواریم آموزش و پرورش با واریز به موقع حقوق و مستمری فرهنگیان شاغل و بازنشسته از بد حساب قلمدادشدن آنان جلوگیری کند.

شوهرانی که اموال همسران‌شان را مصادره می‌کنند!
خواننده‌ای پیام داده بود بعضی خانم‌ها در حق طلاق خود سوءاستفاده می‌کنند و ۳ دانگ از خانه همسرانشان را به نام خود به ثبت می‌رسانند که در تکمیل آن می‌توان گفت که برخی از آقایان هم حقوق و درآمد و ارنیه همسران خود را با نفخ خود مصادره و ثبت و ضبط می‌کنند و صدايش را هم درمی‌آورند!

خاتم شهروند از تهران
تشکر از نویسنده روزنامه اطلاعات
آقای سیدمسعود رضوی مسایل مهم کشور را بسیار خوب و منطقی تجزیه و تحلیل می‌کند و راهکارهای مشکلات را هم نشان می‌دهد، دست آقای رضوی درد نکند که چنین ابداشته‌های پرمحتوی و راهگشا می‌نویسد.

خواننده روزنامه اطلاعات

نصرالله: جنگ با ایران، عربستان و امارات را نابود خواهد کرد



گروه تهدید اسرائیل) پایبند است.

وی افزود: این حق ماست که به مقابله با پهلپادهای رژیم صهیونیستی ادامه دهیم؛ مقابله با این پهلپادها سبب شده میزان نفخ حرمین هوایی لبنان توسط رژیم صهیونیستی کاهش یابد. ما بر حق خود برای مقابله با پهلپادهای اسرائیلی تأکید می کنیم و همچنانکه یک پهلپاد آنها را ساقط کردیم به این روند ادامه خواهیم داد. وی گفت: به قواعد درگیری پایبند خواهیم بود و مسئله به اینجا ختم نمی‌شود، بلکه آغاز راه است و این موضوع تابع شرایط میدانی است. نصر الله در ادامه سخنان خود به موضوع انتخابات پارلمانی در سرزمین‌های اشغالی اشاره کرد و گفت که «بنیامین نتانیاهو» نخست‌وزیر رژیم صهیونیستی برای پیروزی در این انتخابات هرچه می‌خواست انجام داد؛ از حملات هوایی به داخل عراق تا تالش برای رانندازی جنگ با لبنان، اما به رغم حمایت‌های آمریکا شکست خورد.

وی ادامه داد: انتخابات پارلمانی اسرائیل ضعف و نقص در ساختار رژیم صهیونیستی را که در حال ورود به مرحله پیری است، ثابت کرد. نصرالله گفت که نتیجه این انتخابات برای حزب‌الله لبنان مهم نیست؛ چرا که سیاست‌های رؤسای احزاب و ائتلاف‌های سیاسی رژیم صهیونیستی همه علیه فلسطین و اعراب است. نصرالله در ادامه به حملات تلافی‌جویانه ارتش یمین به تأسیسات نفتی سعودی اشاره کرد و گفت که این حملات بازتاب جهانی و پیامدهای بین‌المللی داشته است و محکومیت این حملات نشان داد که نفت با ارزش‌تر از خون است.

وی با بیان اینکه ترامپ به دنبال دوشیدن جدید عربستان است، گفت: به مقامات عربستان سعودی که به دنبال تأمین امنیت تأسیسات نفتی و حیاتی خود هستند یک توصیه دارد تا از حملات پمپنی‌ها را امان بمانند. وی ادامه داد: من به آن‌ها نصیحت می‌کنم که به جای اینکه به خرید سامانه‌های دفاع موشکی آن‌ هم در مساحتی و به وسعت عربستان بپردازند و میلیون‌ها دلار بی‌آنکه فایده‌ای داشته باشد، بپردازند، کم‌هزینه‌ترین راه این است که جنگ علیه یمین را متوقف کنند.

نصرالله گفت که در حمله اخیر به تأسیسات نفتی سعودی کسی کشته نشد و این تأسیسات آهنی بود که هدف قرار گرفتند ولی قیامت شد؛ اما چهار سال است که روزانه ائتلاف سعودی، اماراتی و آمریکایی بر سر مردم یمین بمب می‌ریزد و زان و کودکان پمپی را می‌کشد. دبیر کل حزب‌الله در ادامه به سعودی‌ها توصیه کرد جنگ علیه یمین را متوقف کنند زیرا کمک خواستن از آمریکا و انگلیس، نتیجه‌اش جز ویرانی نیست؛ چرا که محور مقابل (در یمین) واقعا قوی شده و آنچه در تأسیسات نفتی آرامکو اتفاق افتاد، دلیلی بر قدرت این محور است.

نصرالله گفت: ما در برابر دوشیدن جدیدی قرار داریم و دونالد ترامپ هرجا که صحبت می‌کند، می‌گوید اگر تصمیم بگیرد به عربستان سعودی و عرب‌ها کمک کند، آن‌ها باید پول بدهند. تنها راه منتهی به راه حل این است که در جنگ ظالمانه در یمین متوقف شود و به یمینی‌ها اجازه داده شود مذاکره کنند.دبیر کل حزب‌الله اظهار داشت که رئیس‌جمهور آمریکا به دنبال پول تن است؛ جنگ؛ او به دنبال پیروزی در انتخابات ریاست جمهوری آتی است. شما سعودی‌ها و اماراتی‌ها روی دولت شکست خورده حساب باز کرده‌اید. این دولت در کشورهای ونزوئلا، کره شمالی، چین، سوریه، عراق، فلسطین و به زانو درآوردن ایران شکست خورده است.

صاحب امتیاز: شرکت ارتباطی آپا (مؤسسه اطلاعات)
مدیر مسئول: سیدمحمود دعائی
سر دبیر: علیرضا خانی
نشانی: تهران - بلوار میرداماد - خیابان مصطفی جنوبی (نفت سابق)
ساختمان اطلاعات - کد پستی ۱۵۴۹۴۵۳۱۱۱ (تهران)
پست تصویری تحریریه ۲۲۲۵۸۰۱۹۹
تلفن: ۲۹۹۹۹۹
تلفن آگهی‌ها ۲۱۰۱۹۹۸۰۱۹۹
تلفن پذیرش آگهی‌ها ۱۸-۲۲۲۵۸۰۱۲
نشانی اینترنت: http://www.ettelaat.com
پست الکترونیکی: ettelaat@ettelaat.com
منشور اخلاقی: http://www.ettelaat.com/ftp/manshoor.pdf

سال نود و چهارم

«عبدالمهدی»: حملات علیه الحشدالشعبی می‌تواند کار گروهک «منافقین» باشد

سرویس خارجی:نخست وزیر

عراق در سسختانی مهم به احتمال دخالت و نقش گروهک تروریستی «منافقین» در حملات پهلپادی اخیر به مقرهای الحشدالشعبی عراق اشاره کرد.

«عادل عبدالمهدی» در همین رابطه گفت: برخی می‌گویند که اسرائیل در واری حملات اخیر به برخی مواضع و زاغه‌های مهمات سلاح الحشدالشعبی در عراق است. وی افزود: تحقیقات، گواه امور معینی است هر چند هنوز تمام نشده است اما غیر از رژیم صهیونیستی، دشمنان دیگری از جمله گروهک (ضد انقلاب ایران) «منافقین» هستند که برهم زدن امنیت و ایجاد هرج و مرج در عراق به نفع آنهاست و می‌توانند عامل این حملات باشند. نخست وزیر عراق ادامه داد: بسیاری از جمله دشمنانی مانند مجاهدین خلق (منافقین) و دشمنان نظام عراق درحمله به الحشد الشعبی مانع دارند اما برای طرح شکایات از آنان در شورای امنیت ، نیاز به مدارک و شواهد موثقی است. عبدالمهدی درباره تحولات منطقه هم اعلام کرد: تالاش می‌کنیم تا از وقوع جنگ در منطقه جلوگیری و مشکلات و بحسران را به صورت مثبت حل و فصل کنیم. وی افزود: سیاست‌های ما متوازن و به نفع ثبات عراق و همه کشورهای منطقه است و ما با مسئولیت در قبال بحران‌های منطقه‌ای کنونی برای حفظ منافع منطقه و کشورهای

عراقی بیان کرد: تروریست‌های داعشی را برای مقابله با حملات تروریستی داعش در شهر «سامرا» به اجرا گذاشتند.

سرویس خارجی:رئیس ستاد مشترک ارتش آمریکا در سخنانی اعلام کرد: سازمان ناتو در حال از دست دادن قدرت و برتری نظامی خود در برابر روسیه است. ژنرال «جوزف دانفورده» گفت:روسیه یک رقیب نظامی مهم شده که علت آن ارتقای قابلیت‌های دفاعی این کشور بوده و برتری ناتو در مقابل روسیه دچار فرسایش شده است. وی افزود: وزرای دفاع ائتلاف ناتو متوجه این گرایش شدند

ارتش آمریکا: قدرت نظامی ناتو مقابل روسیه رو به افول است

سرویس خارجی:رئیس ستاد مشترک ارتش آمریکا در سخنانی اعلام کرد: سازمان ناتو در حال از دست دادن قدرت و برتری نظامی خود در برابر روسیه است.

ژنرال «جوزف دانفورده» گفت:روسیه یک رقیب نظامی مهم شده که علت آن ارتقای قابلیت‌های دفاعی این کشور بوده و برتری ناتو در مقابل روسیه دچار فرسایش شده است. وی افزود: وزرای دفاع ائتلاف ناتو متوجه این گرایش شدند

بدشخان اعلام کردند: ۶۳ تن از اعضای طالبان با بر زمین گذاشتن رئیس‌جمهوری پیشین افغانستان در خیر دیگری، «حامد کرزی» را سرنگون کردند. بدشخان طالبان با بر زمین گذاشتن رئیس‌جمهوری پیشین افغانستان در خیر دیگری، «حامد کرزی» را سرنگون کردند. بدشخان طالبان با بر زمین گذاشتن رئیس‌جمهوری پیشین افغانستان در خیر دیگری، «حامد کرزی» را سرنگون کردند.

این حمله انتحاری در منطقه "خضری یادخاد شانه" در مرکز لوگر را که توسط یک خودرو بمب گذاری شده و به وقوع پیوست برعهده گرفت و مدعی شد که در این حمله حداقل هشت سرباز آمریکایی کشته و چند تن زخمی شدند.

ضمن این که خواستار از سرگیری مذاکرات صلح بین واشنگتن و دولت افغانستان پیوستند.

شنبه ۳۰ شهریور ۱۳۹۸
مهرم ۱۴۴۱- ۲۱ سپتامبر ۲۰۱۹
ظهر شرعی
غروب آفتاب
اذان مغرب
نیمه شب شرعی (پایان وقت ادای نماز صنا)
اذان صبح (فردا)
طلوع آفتاب (فردا)
شنبه ۵۸ و دقیقه ۱۹
۳ و دقیقه ۱۹
۲۲ و دقیقه ۲۳
۱۶ و دقیقه ۲۸
۴ و دقیقه ۵۲

«عبدالمهدی»: حملات علیه الحشدالشعبی می‌تواند کار گروهک «منافقین» باشد

واقع در جنوب استان «کرکوک» حمله ورو شدند که درگیری‌های شدیدی میان شذن یک پلیس و زخمی شدن یک افسر بر اثر انفجار بمب کنار جاده ای انفجاری در منطقه «شرقاوه» در استان «صلاح الدین» خبر داد و اعلام کرد که تاکنون از میزان خسارات و تلفات این انفجار گزارشی مخابره نشده است.

همزمان ، سسختگیری عملیات مشترک عراق به جزیات هلی‌برنی که نظامیان این کشور و در «الانبار» ضد داعش انجام دادند، پرداخت. یحیی رسول» گفت: نیروهای تیپ تسکاور فرماندهی عملیات الانبار و هنگ ویژه پلیس الانبار، هلی برنی در منطقه صحرای «جلابت» در استان «الانبسار» در غرب عراق انجام دادند که این عملیات به بازداشت یکی از سرکرده‌های داعش و اتهام یک خودرو و دو مخفیگاه تروریستی‌های تکتری که حامل سلاح‌های گوناگون و ادوات و تجهیزات بودند، منجر شد.دشمنروهای الحشد الشعبی و ارتش عراق همچنین در پنجمین روز از عملیات «هارد پیروزی» توانستند ۷۵ کیلومتر به سمت مرزهای اردن و عربستان سعودی درباره منطقه نند.در این عملیات، دهها منزل و چندین روستا از جمله «البو فیاض»، «البو خلف»، «فرعه الشدیدة» و «الفرغول» پاکسازی شدند.نیروهای مشترک الحشد الشعبی و ارتش عراق همچنین توانستند فرودگاه «الولید» و اطراف منطقه «الغذفه» را از سمت شرق پاکسازی و چندین مقر وابسته به داعش را منهدم کنند.

نیروهای پلیس و تکتری ها روی داد. از طرفی، برخی منابع دیگر از کشته «العباسی» واقع در شهر «الحویجه»،

بجوجه ایام اربعین حسینی با هدف مقابله با اقدامات و حملات تروریستی داعش با تجهیزات نظامی در مناطق مختلف و همچنین اطراف شهر «سامرا» مستقر شدند و تدابیر امنیتی ویژه ای برقرار کردند.

نیروهای پلیس و تکتری ها روی داد. از طرفی، برخی منابع دیگر از کشته «العباسی» واقع در شهر «الحویجه»،

برگزاری راهپیمایی در حمایت از محیط زیست و اعتراض به تغییرات اقلیمی در ۵ قاره

میلیون ها جوان و دانش آموز در کشورهای مختلف جهان در حمایت از حفاظت و محیط زیست و علیه تغییرات اقلیمی تظاهرات کردند.

به گزارش ایرنا به نقل از شبکه ای بی سی نیوز، راهپیمایی بزرگ دانش آموزان جهان در حمایت از حفاظت و محیط زیست از مبداء استرالیا با شعار " ما جوان هشتمین اما لال نیستیم" بر گزار شد.میلیون ها جوان و دانش آموز در یک نمایش گسترده خواستار اقدام فوری در مورد تغییر اقلیم و آب و هوایی نشدند.اعتراضات اولیه این راهپیمایی بزرگ ابتدا از استرالیا آغاز شد و سپس از جزایر اقیانوس آرام تاهند و ترکیه و سراسر اروپا گسترش یافت.دانش آموزان در این راهپیمایی از بزرگسالان خواستند که گرمایش زمین را جلدی تر بگیرند.

این اعتراضات پیش از اجلاس سازمان ملل متحد درباره آب و هوا که دوشنبه این هفته در نیویورک برگزار می شود، آغاز شده است. در ماه مارس (فروردین) اسامل هم تظاهرات مشابه با الهام از توئیترک در سوندلی در سراسر جهان برگزار شده بود.

سرویس خارجی:«بنیامین نتانیاهو» نخست‌وزیر رژیم صهیونیستی پس از شکست سنگین در انتخابات پارلمانی این رژیم، سفر خود به نیویورک برای شرکت در نشست مجمع عمومی سازمان ملل را لغو کرد. نتانیاهو رسما از لغو سفر خود به نیویورک خبر داد. با شمسارش بیش از ۹۰درصد آرای انتخابات رژیم صهیونیستی، حال مشخص شده که احتمال هیچکدام از ائتلاف‌های رقیب در این انتخابات قادر به تشکیل دولت یا هرکسی دولت ائتلافی آینده را تشکیل دهد و همزمان «ایبرمن» وزیر جنگ اسبق کابینه نتانیاهو و رهبر حزب افراطی «اسرائیل خانه ما» را آمدگی برای ائتلاف با گانتس برای تشکیل دولت خبر داده است. گانتس در عین حال ائتلاف با نتانیاهو برای تشکیل دولت را در خلال بررسی

کی‌کافه از زمین آرمینی چهان
کارتز: انتخاب دوباره ترامپ فاجعه‌بار است
ایرنا: جیمی کارتر رئیس جمهوری پیشین آمریکا در گفت‌وگو با سی ان ان گفت: هنوز تصمیم نگرفته به کدامیک از نامزدهای فعلی دموکرات رای بدهد، اما به این موضوع اشاره کرد که در انتخابات ۲۰۱۶ به "برنی سندرز" در انتخابات مقدماتی دموکرات‌ها رای داده بود. وی گفت برنترین درگیری ذهنی من این است که چه کسی می‌تواند با ترامپ مبارزه کند.

من فکر می‌کنم فاجعه بار خواهد بود که چهار سال دیگر او را داشته باشیم.کارتز درباره احتمال دخالت ایران در حمله به تأسیسات نفتی سعودی هاهم گفت: از این که به نظر می‌رسد ترامپ تمایلی به جنگ ندارد، خوشحالم.کارتز افزود: امیدوارم ترامپ به دیپلماسی روی آورد و مسائل عربستان سعودی و ایران را حل کند؛ منهد نیست چه کسی مسئول حملات به پالایشگاه‌ها بوده است.

آمریکا ۲ دیپلمات کوبایی در سازمان ملل را اخراج کرد
فرانس: آمریکا با طرحی ادعایی، دو دیپلمات کوبایی در سازمان ملل را از نیویورک اخراج کرد. آمریکا در توجیه اخراج این دو دیپلمات کوبایی مدعی شد که حضور آنها به امنیت ملی این کشور آسیب می‌رساند. آمریکا با توجیه به این موضوع که مقر سسازمان ملل در نیویورک قرار دارد، بارها برای هیات‌های دیپلماتیک کشورهای مختلف مشکل ایجاد کرده است. این کشور حتی برخی اوقات از صدور روادید برای برخی از مقامات کشورها خودداری می‌کند.

ترکیه: همیشه کنار مردم ایران می‌مانیم
مهر: وزیر تجارت ترکیه با بیان این که تحریم‌های ضدایرانی آمریکا تاثیر زیادی بر کشورش گذاشته است، اعلام کرد: همیشه در کنار مردم ایران خواهیم ماند.«رخسار پکچان» اظهارداشت: تحریم های مجدد آمریکا علیه ایران که از پنجم نوامبر سال ۲۰۱۸ مجددا آغاز شد، پس از ایران، بیشترین تاثیر منفی را بر ترکیه گذاشت.وی روند مناسبات بین ترکیسه و ایران را مثبت خواند و گفت: مایلیم با به کارگیری تجارت ترجیحی، حجم تجاری میان دو کشور را افزایش دهیم.پکچان با بیان این که ترکیه همواره در کنار مردم ایران قرار دارد، تأکید کرد: مناسبات تجاری را نیز به این شکل ادامه خواهیم داد و ۱۶۶ شرکت با سرمایه ترکیه در ایران فعالیت دارند که حجم سرمایه گذاری آنها در این کشور ۱.۳ میلیارد دلار می‌رسد.وی تصریح کرد: این شرکت‌ها در دوره تحریم ها علیرغم شرایط سخت به فعالیت‌های خود ادامه می‌دهند.

تلوی یون «المستقبل» لبنان متعلق به سهد حریری برای همیشه خاموش شد

فرانس: پخش برنامه‌های تلویزیون «المستقبل» لبنان بازوی رسانه‌ای جریان ۱۴ مارس» و شخص سحریری نخست وزیر این کشور، برای اولین بار پس از ۲۶ سال به دلیل مشکلات مالی متوقف شد. پس از آنکه در اولین سال ۲۰۱۹ چاپ گافتی روزنامه «المستقبل» رقیب اصلی حزب‌الله در لبنان متوقف شد-حالا در نهمین ماه همین سال «سعد حریری» نخست‌وزیر لبنان و رئیس جریان مذکور، از توقف فعالیت تلویزیون المستقبل خبر داد. حریری اعلام کرد: برای من سخت است که تصمیم توقف فعالیت تلویزیون المستقبل و تسویه حقوق کارمندان را به دلیل مشکلات مالی اعلام کنم.

عفو بین الملل، پلیس هنگ کنگ را به شکنجه معتزان متهم کرد
ایسنا: سازمان عفو بین‌الملل، پلیس هنگ‌کنگ را متهم به آزار و شکنجه معترضان در جریان تظاهرات اادامه‌ار این دولت‌شهر کرد. پلیس هنگ‌کنگ در واکنش به اعتراضات معترضان، به استفاده از گاز اشک‌آور، ماین آب‌پاش، شلیک گلوله‌های پلاستیکی و دیگر ابزارها روی آورد. در جریان یکی از تظاهرات‌ها، ویدئویی در فضای مجازی دست به دست شد که پلیس را در حال سرکوب گسترده معترضان با استفاده از باتوم نشان می‌داد. عفو بین‌الملل اعلام کرد: شواهد، جای شک باقی نگذاشته که عطف تظاهرات، نیروهای امنیتی هنگ‌کنگ، رویکردی غیرقانونی و بی‌رحمانه علیه معترضان اتخاذ کرده‌اند.

کره شمالی زیر دریایی هسته‌ای خود را عملیاتی می‌کند
ایرنا: منابع خبری به نقل از محققان "انستیتیو مطالعات بین‌الملل میدلبرسی" و شرکت اپراتور ماهواره‌ای به نام شرکت "پلنت لیزر اینکوبوریشن" از آغاز عملیاتی کردن زیر دریایی جدید که شمالی با قابلیت حمل موشک های هسته ای خبر دادند. در همین رابطه،محققان "انستیتیو مطالعات بین‌الملل میدلبرسی" و شرکت اپراتور ماهواره‌ای به نام شرکت "پلنت لیزر اینکوبوریشن" با استناد به یکسری تصاویر ماهواره‌ای از بندری در شرق کره شمالی ادعا کردند این کشور در استانه عملیاتی کردن یک زیردریایی با قابلیت حمل موشک‌های هسته‌ای است.

وزیر بر گزیت: بریتانیا احتمالا بدون توافق از اتحادیه اروپا خارج می‌شود

فرانس: وزیر برگزیت بریتانیا اعلام کرده که علیرغم آنکه دولت وی خواستار توافق در خصوص برگزیت است اما احتمالا انگلیس بدون توافق از اتحادیه اروپا خارج نشود. «استفان بارکلی» گفت که ترتیبات پشتیبان در مرز ایرلند بعنوان بخشی از توافق جدایی بریتانیا از اتحادیه اروپا باید کنار گذاشته شود و در حالی که دولت وی خواستار توافق است اما احتمال می‌رود که بریتانیا مجبور شود در پایان اکثریت اتحادیه اروپا را بدون توافق ترک کند. وزیر برگزیت انگلیس تصریح کرد: بریتانیا به ترتیبات پشتیبان موافقت نخواهد کرد و پارلمان انگلیس نیز از قبل سه مرتبه آن را رد کرده است.

سرویس خارجی: مقامات محلی ولایت

سرویس خارجی: مقامات محلی ولایت

سرویس خارجی: مقامات محلی ولایت

سرویس خارجی: مقامات محلی ولایت

سرویس خارجی: مقامات محلی ولایت

سرویس خارجی: مقامات محلی ولایت

سرویس خارجی: مقامات محلی ولایت

سرویس خارجی: مقامات محلی ولایت

سرویس خارجی: مقامات محلی ولایت

سرویس خارجی: مقامات محلی ولایت

سرویس خارجی: مقامات محلی ولایت

سرویس خارجی: مقامات محلی ولایت

سرویس خارجی: مقامات محلی ولایت

سرویس خارجی: مقامات محلی ولایت

سرویس خارجی: مقامات محلی ولایت

سرویس خارجی: مقامات محلی ولایت

سرویس خارجی: مقامات محلی ولایت

سرویس خارجی: مقامات محلی ولایت

سرویس خارجی: مقامات محلی ولایت

سرویس خارجی: مقامات محلی ولایت

سرویس خارجی: مقامات محلی ولایت

سرویس خارجی: مقامات محلی ولایت

سرویس خارجی: مقامات محلی ولایت

سرویس خارجی: مقامات محلی ولایت

سرویس خارجی: مقامات محلی ولایت

سرویس خارجی: مقامات محلی ولایت

سرویس خارجی: مقامات محلی ولایت

سرویس خارجی: مقامات محلی ولایت

سرویس خارجی: مقامات محلی ولایت

سرویس خارجی: مقامات محلی ولایت

سرویس خارجی: مقامات محلی ولایت

سرویس خارجی: مقامات محلی ولایت

سرویس خارجی: مقامات محلی ولایت

سرویس خارجی: مقامات محلی ولایت

سرویس خارجی: مقامات محلی ولایت

سرویس خارجی: مقامات محلی ولایت

سرویس خارجی: مقامات محلی ولایت

سرویس خارجی: مقامات محلی ولایت

سرویس خارجی: مقامات محلی ولایت

سرویس خارجی: مقامات محلی ولایت

سرویس خارجی: مقامات محلی ولایت

سرویس خارجی: مقامات محلی ولایت

سرویس خارجی: مقامات محلی ولایت

سرویس خارجی: مقامات محلی ولایت

سرویس خارجی: مقامات محلی ولایت

سرویس خارجی: مقامات محلی ولایت

سرویس خارجی: مقامات محلی ولایت

سرویس خارجی: مقامات محلی ولایت

سرویس خارجی: مقامات محلی ولایت

سرویس خارجی: مقامات محلی ولایت

سرویس خارجی: مقامات محلی ولایت

سرویس خارجی: مقامات محلی ولایت

سرویس خارجی: مقامات محلی ولایت

سرویس خارجی: مقامات محلی ولایت

سرویس خارجی: مقامات محلی ولایت

سرویس خارجی: مقامات محلی ولایت

سرویس خارجی: مقامات محلی ولایت

سرویس خارجی: مقامات محلی ولایت

سرویس خارجی: مقامات محلی ولایت

سرویس خارجی: مقامات محلی ولایت

سرویس خارجی: مقامات محلی ولایت

سرویس خارجی: مقامات محلی ولایت

سرویس خارجی: مقامات محلی ولایت

سرویس خارجی: مقامات محلی ولایت

سرویس خارجی: مقامات محلی ولایت

سرویس خارجی: مقامات محلی ولایت

سرویس خارجی: مقامات محلی ولایت

سرویس خارجی: مقامات محلی ولایت

سرویس خارجی: مقامات محلی ولایت

سرویس خارجی: مقامات محلی ولایت

سرویس خارجی: مقامات محلی ولایت

سرویس خارجی: مقامات محلی ولایت

سرویس خارجی: مقامات محلی ولایت

سرویس خارجی: مقامات محلی ولایت

سرویس خارجی: مقامات محلی ولایت

سرویس خارجی: مقامات محلی ولایت

سرویس خارجی: مقامات محلی ولایت

سرویس خارجی: مقامات محلی ولایت

سرویس خارجی: مقامات محلی ولایت

سرویس خارجی: مقامات محلی ولایت

سرویس خارجی: مقامات محلی ولایت

سرویس خارجی: مقامات محلی ولایت

سرویس خارجی: مقامات محلی ولایت

سرویس خارجی: مقامات محلی ولایت

سرویس خارجی: مقامات محلی ولایت

سرویس خارجی: مقامات محلی ولایت

سرویس خارجی: مقامات محلی ولایت

سرویس خارجی: مقامات محلی ولایت

سرویس خارجی: مقامات محلی ولایت

سرویس خارجی: مقامات محلی ولایت

سرویس خارجی: مقامات محلی ولایت

سرویس خارجی: مقامات محلی ولایت

سرویس خارجی: مقامات محلی ولایت

سرویس خارجی: مقامات محلی ولایت



۵

چرت روزانه
قلبتان را جوان می‌کند!



۶

خسونت خانگی را
بهبتر بشناسیم



شنبه ۳۰ شهریور ۱۳۹۸

سال نود و چهارم - شماره ۲۷۳۸۳

۴۲۱

ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات

آیا کودکم مشکل تمرکز و توجه دارد؟



شیرین کننده‌های مصنوعی بی ضرر نیستند

• یگانه خدای



با افزایش میزان ابتلا به دیابت و از سوی دیگر شیوع چاقی بین افراد مختلف مواد غذایی خاصی برای کنترل این مشکلات و اینکه این افراد بتوانند تا حدودی مانند بقیه از خوراکی‌ها استفاده کنند تولید شده است که هر روز هم متنوع‌تر و گسترده‌تر می‌شوند. شیرین کننده‌های مصنوعی یکی از پرکاربردترین و پرطرفدارترین این خوراکی‌هاست اما در حالی که خیلی‌ها فکر می‌کنند این محصولات کاملاً بی‌ضرر هستند، می‌توانند خطرناک و مضر هم باشند. خطراتی که گاهی از مزایای این محصولات هم بیشتر می‌شود

چاقی با شیرین کننده‌های مصنوعی

یک تحقیق جدید نشان می‌دهد که شیرین کننده‌های مصنوعی می‌توانند باعث افزایش اشتها و در نهایت چاقی شوند. این تحقیق در دانشگاه سیدنی استرالیا انجام شده و محققان موفق به شناسایی سیستم جدیدی در مغز شدند که شیرینی و انرژی موجود در مواد خوراکی را احساس کرده و در هم می‌آمیزد. به این ترتیب بعد از قرارگیری مداوم حیوانات در برابر رژیم غذایی حاوی شیرین کننده مصنوعی ساکراوز، آنها شروع به پرخوری می‌کنند.

آن طور که این تحقیق مشخص کرده درون مرکز پاداش مغز، حس شیرینی با میزان انرژی تلفیق می‌شود. زمانی که شیرینی در مقابل انرژی برای یک مدت معین خارج از تعادل باشد، مغز دوباره تنظیم شده و میزان کالری مصرفی‌اش را افزایش می‌دهد. یک شبکه عصبی پیچیده در واکنش به مواد خوراکی حاوی شیرین کننده‌های مصنوعی این پیام را به حیوان ارسال می‌کند که به قدر کافی انرژی مصرف نکرده است.

البته مشخص شده این شیرین کننده‌های مصنوعی می‌توانند باعث تحریک بیش‌فعالی، بی‌خوابی و کاهش کیفیت خواب شوند. این نکات نشان می‌دهد برخلاف باور عموم مردم باید در مصرف این مواد خوراکی بیشتر دقت کرد.

شیرین تر از شکر
شیرین کننده‌های مصنوعی مواد شیمیایی یا طبیعی هستند که به جای شکر معمولی در غذاها و انواع نوشیدنی‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرند. استفاده از این محصولات برای کسانی که می‌خواهند وزن کم کنند و یا در افراد مبتلا به دیابت که می‌خواهند از بالا رفتن قند خون جلوگیری کنند رایج است. ضمن اینکه کالری بسیار کمتری نسبت به شکر معمولی دارند.

انواع شیرین کننده‌های مصنوعی که سازمان غذا و دارو استفاده متعادل از آنها را حتی در طول دوران بارداری و شیردهی مجاز شمرده است عبارتند از: ساخارین، آسه سولفام-K، سوکرالوز، آسپارتام، نئوتام، ادوناتم و استویول گلیکوزید که از برگ‌های استویا حاصل می‌شود. جالب است بدانید که شیرینی و کالری هر کدام از این جایگزین‌ها با هم متفاوت است. ارزش شیرینی ساخارین ۳۰۰ برابر، سوکرالوز ۶۰۰ برابر، آسپارتام ۱۸۰ برابر و نئوتام ۸۰۰ برابر شکر است.

این شیرین کننده‌ها یا بدون کالری هستند یا کالری کمتری دارند و به همین دلیل تفاوت‌های زیادی با شکر و قند دارند و بسیاری از ضررهایی که آنها برای بدن دارند، ندارند.

مثلاً برخلاف شکر، شیرین کننده‌های مصنوعی در تخریب دندان‌ها اثر چندانی ندارند. ضمن اینکه از آنجا که شیرین کننده‌های مصنوعی هیچ کالری را به رژیم غذایی اضافه نمی‌کنند یا کالری بسیار پایینی دارند به کنترل وزن کمک می‌کنند. در صورتی که هر گرم از شکر تصفیه شده ۴ کالری دارد.

متخصصان تغذیه می‌گویند که شیرین کننده‌های مصنوعی می‌توانند در کاهش وزن و کنترل دیابت، تاثیر زیادی داشته باشند. این شیرین کننده‌ها به افرادی که به میزان شکر، کربوهیدرات، و کالری مصرفی‌شان اهمیت می‌دهند، این امکان را می‌دهد که طیف وسیعتری از غذاهایی را که مجاز

به مصرفشان نیستند، یا باید به مقدار ناچیزی بخورند، مصرف کنند. **میزان مجاز مصرف شیرین کننده‌ها**
اما نباید با این نگاه از ضرر و زیان‌های آنها مانند افزایش اشتها گذشت. مثلاً بعد از مصرف آسپارتام گرسنگی ایجاد می‌شود و مصرف مداوم این نوع قند، اضافه وزن را به همراه دارد. سندرم متابولیک نوعی اختلال فیزیولوژیکی است که منجر به بیماری قلبی، سکنه و دیابت نوع ۲ می‌شود.

از آنجا که مصرف نوشیدنی‌های حاوی قند با چاقی، دیابت نوع ۲ و سندرم متابولیک مرتبط است، بیشتر افراد به نوشیدن نوشابه‌های رژیمی (شکر مصنوعی) رو آورده‌اند، اما مطالعات نشان داده که مصرف نوشیدنی‌های حاوی شیرین کننده‌های مصنوعی با چاقی، دیابت نوع ۲، سندرم متابولیک و همچنین بیماری‌های قلبی عروقی مرتبط است. مصرف تنها یک عدد از این نوشابه‌ها در روز می‌تواند خطر این مشکلات را به طور چشمگیری افزایش دهد.

با اینکه دیابتی‌ها فکر می‌کنند این شیرین کننده‌ها قدشان را بالا نمی‌برد و با خیال راحت آن را مصرف می‌کنند پژوهش‌های مختلف نشان می‌دهد که شیرین کننده‌های مصنوعی مانند ساخارین، سوکرالوز، آسپارتام و... به طور قابل توجهی باکتری‌های مفید روده را در دستگاه گوارش تحت تاثیر قرار داده و منجر به عدم تحمل گلوکز می‌شوند به طوری که فرد مصرف کننده را در معرض خطر دیابت نوع ۲ قرار می‌دهند.

از سوی دیگر شیرین کننده‌های مصنوعی روی سطح قند خون تأثیری نمی‌گذارند، اما برخی از غذاهای حاوی شیرین کننده‌های مصنوعی، به خاطر کربوهیدرات‌ها و پروتئین‌های دیگری که در این غذاها وجود دارد، هنوز هم روی قند خون تأثیر می‌گذارند. به عبارت دیگر، در حالی که غذاهای حاوی شیرین کننده‌های مصنوعی بدون شکر می‌باشند، اما ممکن است بدون کربوهیدرات نباشند.

شیرین کننده‌های جانشینی مثل فروکتوز، سوربیتول و... از آنجایی که به آهستگی در روده‌ها جذب می‌شوند خود می‌توانند باعث اسهال شوند، پس برای دستگاه گوارش هم بی‌خطر نیستند به خصوص سوربیتول که زیاده روی در مصرف آن می‌تواند نفخ و اسهال شدید ایجاد کند.

شیرین کننده‌ها اگر در حد معمول استفاده شوند، عوارض جانبی نخواهند داشت. اگر شما یک نوشابه رژیمی را جایگزین یک نوشابه قندی کنید، ۱۰۰ کالری کمتر مصرف کرده‌اید، اما اگر بجای دو عدد شیرینی معمولی، ۱۵ عدد شیرینی بدون شکر (که کالری دارد) مصرف کنید، اصلاً به خودتان کمکی نکرده‌اید!

... سینما

چاقی



چاقی فیلمی به کارگردانی و نویسندگی راما قویدل و تهیه‌کنندگی حمید آخوندی و علیرضا جلالی است که در سال ۱۳۹۳ ساخته شده و به تازگی فرصت اکران پیدا کرده است. این فیلم که در سی و سومین دوره جشنواره فیلم فجر بخش فیلم‌های اول (نگاه‌نو) حضور داشته، روایتی است از یک انتخاب؛ انتخاب عشق یا وجدان.

فیلم داستان مرد میان‌سالی را روایت می‌کند که صدابردار حرفه‌ای سینما است و زندگی خوب و آرامی در کنار همسر و فرزندش دارد تا اینکه یکی از دوستانش زن جوانی را همراه خود می‌آورد و می‌گوید که قصد ازدواج با او را دارد.

بر اثر اتفاقاتی، مرد داستان ناگهان خود را گرفتار عشقی می‌یابد و این عشق او را مجبور به انتخاب بین وجدان و عشق می‌کند. در این فیلم حمید فرخ‌نژاد، لادن مستوفی، علی مصفا، مهسا کرامتی، کریم قربانی، امید روحانی، حسین ملکی و نوید خداشناس نقش آفرینی می‌کنند.

پیشنهاد هفته

مدرسه‌ها هم در یکی دو روز آینده باز می‌شوند و شهر شلوغ و خانواده‌ها درگیر! بنابراین آخرین جرعه‌های تابستان را هم با تدارک دیدن چند برنامه تفریحی و فرهنگی بنوشید و سبکبال به استقبال پاییز بروید. ما برای شما ۳ پیشنهاد فرهنگی داریم که خواندنشان خالی از لطف نیست.

یک تکه آسمان

خدایا

جز آنچه تو فرمایی مرا فرمانی نیست. حکم تو بر من روان است. هر چه برای من مقدر گردانی عین عدالت است و مرا یارای بیرون شدن از حیطه فرمانروایی تو نباشد.

از دایره قدرت تو پای بیرون نتوانم نهاد... و به آنچه در نزد توست جز به طاعت و بخشش و بخشایش تو نتوانم رسید.

خدایا شب را به روز می‌آورم و روز را به شب می‌رسانم درحالی که بنده ذلیل تو هستم. مالک سود و زیان خود نیستم مگر به نیروی تو.

بر این گواهی می‌دهم و به ناتوانی و بیچارگی خود معترفم.

پس آن وعده که مرا داده‌ای برآور و هر چه مرا عطا کرده‌ای به کمال رسان که من بنده بینوای زار ناتوان زبان دیده حقیر بی‌مقدار فقیر ترسان پناهنده توام.

دعای بیست و یکم صحیفه سجادیه



● نویسنده: ستاره جلالی

بعد از آخرین امتحانم کوله بر دوش با شادی تمام، سلام بلند بالایی دادم. مامان از آشپزخانه گفت: «خسته نباشی دخترم، برو لباسات رو عوض کن، دست و روت رو بشور، بیا کارت داریم.» در همین حین سمانه پرید بغلم و با لحن کودکانه‌اش گفت: «خسته نباشی آبجی بزرگه.»

هر وقت می‌خواستم من را حرص بدهد تا دنبالش بدم و با او بازی کنم از کلمه آبجی بزرگه استفاده می‌کرد اما این بار حوصله بازی نداشتم پس برای تعویض لباس به اتاقم رفتم.

منتظر مامان و بابا بودم. بالاخره بابا عینک مطالعه‌اش را به کناری گذاشت و مامان قریبان صدقه‌ام رفت و بعد از کلنجار رفتن با خودش شروع کرد: «مارال عزیزم، ما باید یه حقیقتی رو بهت بگیم. باید زودتر تو رو در جریان می‌گذاشتیم اما از عکس العملت می‌ترسیدیم.»

پدر دست بر شانه‌اش گذاشت و مادر شروع به گریه کرد. قبل از اینکه سوآلی از مادر یا خود او ببرم، سریع گفت: «عزیزم، ما پانزده سال پیش تو رو به فرزندخواندگی گرفتیم.»

اون موقع ما بچه‌دار نمی‌شدیم پس تصمیم گرفتیم هم به خونه نشاط بدیم، هم به تو، خانواده‌ای که بهت افتخار می‌کنن. ما هیچ وقت تو رو به عنوان سربرار ندیدیم. تو همیشه دختر و فرزند ارشد ما بودی و هستی و خواهی بود... مثل آدم‌های مسخ شده به آنها نگاه می‌کردم.

پدر چیزهایی می‌گفت اما نمی‌شنیدم.

وارد اتاقم شدم و در را قفل کردم. مادر، نه نمی‌دانم باید او را چگونه صدا بزنم؟ خانم فلائی؟ به در می‌کوبید و ازم می‌خواست که آن را باز کنم. سرم را در دستانم فرو بردم و با تمام وجود گریه کردم طوری که دل خودم برایم می‌سوخت.

یک شبانه روز به همین منوال گذشت. با دری قفل کرده

● نویسنده: هانیه علی قارداشی

نگاهش خیره مانده بود به ساقه‌های شمعدانی که از لای نرده‌ها به سمت نور خورشید سرک کشیده بودند، و چای زعفرانی‌اش را می‌نوشتید که صدای اعلان موبایل از فضای خیال بیرونش کشید.

صفحه نمایش گوشی را روشن کرد و با دیدن ساعت، چشمانش کمی گرد شد و گفت: «وای! انگار خیلی وقته اینجام.» بعد از بالکن بیرون رفت و راهی اتاق شد و لباس‌های از قبل آماده‌اش را به تن کرد. جلوی آینه ایستاد، شانه‌ای به موهایش کشید و سیبل خود را مرتب کرد.

روایای زمستانی

شور و شوق خاصی در چشمانش دیده می‌شد؛ بوی عطرش اتاق را فرا گرفته بود. وسایلش را برداشت و از خانه بیرون رفت.

همان طور که به سرعت قدم برمی‌داشت و ساعت بند چرمی‌اش را نگاه می‌کرد، لیختندی در چهره‌اش پدیدار شد و مراقب بود که گل‌های رُز در دستش آسیب نبیند.

هر چند والدین واقعی‌ام مرا نخواستند اما اینها مرا دوست داشته‌اند و حقشان این نیست که بعد از این همه سال که برایم زحمت کشیده‌اند، این‌طور درد به دلشان بیاندازم. سمانه جیغ جیغ کتان بغلم کرد.

با سر و صدای او، پدر و مادر، نزدیک آمدند. بوسیدمشان. مادر محکم و پدر با هیبت مردانه‌اش، من را در آغوش می‌فشرده. با اشکی که از روی شوق روان بود، گفتیم: «فقط شما هستید که پدر و مادر واقعی من‌اید.» چشمه اشک مادر جوشید.

بعد از چند دقیقه قدم‌هایش را آهسته کرد و سرش را به این طرف و آن طرف چرخاند، انگار که دنبال کسی می‌گشت. همین طور نگاه می‌کرد تا اینکه دید زنی تنها آن سوی پارک روی یک صندلی نشسته. دوباره لبخند بر لبش آمد.

آرام آرام پیش رفت تا به زن رسید. گل‌ها را به او تقدیم کرد و کنارش نشست. اول کمی من و من کرد اما بعد گرم صحبت شد.

اوضاع خوب پیش می‌رفت تا اینکه «دینگ... دینگ...» ساعت رومیزی‌اش زنگ خورد و از خواب شیرین صبح زمستانی بیدارش کرد. هنوز روی لبش لبخند دیده می‌شد.

... کتاب

وفور کاترین‌ها

«وفور کاترین‌ها» نوشته جان گرین است که با ترجمه آرمان آیت‌اللهی توسط نشر آموت منتشر شده است.

«جان گرین» نویسنده ۳۹ ساله آمریکایی یکی از موفق‌ترین و تأثیرگذارترین چهره‌های ادبی جهان خصوصاً در ژانر «یانگ ادالت» یا نوجوان در سال‌های اخیر بوده که کتاب‌هایش بیش از



۴۸ میلیون نسخه در جهان فروش داشته‌اند و او را به یکی از پردرآمدترین نویسندگان جهان بدل کرده‌اند.

در نوشته پشت جلد کتاب وفور کاترین‌ها آمده است: «هر کسی از یک تیپ آدمی خوشش می‌آید. تیپ مورد علاقه کالین سینگلتن، شخصیتی، اخلاقی یا حتی ظاهری نیست؛ لغوی است! او از «کاترین‌ها» خوشش می‌آید. ولی بعد از این که نوزدهمین کاترین زندگی‌اش هم با او به هم می‌زند، تصمیم می‌گیرد انقلابی در روابط عاشقانه به پا کند...»

این رمان در ۲۹۶ صفحه با شمارگان ۱۱۰۰ نسخه و قیمت ۳۹ هزار تومان در نشر آموت منتشر شده است.

... تئاتر

کریمولوژی



مجموعه تئاتر شهر در سالن قشقایی میزبان نمایش «کریمولوژی» است که تا ۵ مهر ماه هر شب ساعت ۲۰ روی صحنه می‌رود.

این نمایش کاری است از رضا بهرامی که بر اساس نمایشنامه‌ای از مهران رنج بر ساخته شده و مجید رحمتی به عنوان تنها بازیگرش در آن نقش آفرینی می‌کند.

در خلاصه داستان این نمایش آمده است: کریم شیرهای تلخک دربار ناصرالدین شاه بود که لقب دوشاب الملک را داشت و برای ناصرالدین شاه آنقدر عزیز بود زمانی که فوت کرد ناصرالدین شاه سه روز عزای عمومی اعلام کرد.

اما در حال حاضر هیچ نشانی از قبر کریم شیرهای نیست و کسی نمی‌داند قبر او کجاست. حالا کریم شیرهای بعد از سال‌ها به دنبال قبر خود و سؤال‌های بی‌جوابش می‌گردد.

گردآوری و تنظیم قطعات ضربی، اشعار و شبیه‌خوانی در این نمایش به عهده مجید رحمتی بوده و سرآینده اشعار هم محمدرضا آزادفرد است. قیمت بلیت این نمایش ۳۰ هزار تومان تعیین شده است.

... پیشنهاد سر آشپز

ترش سماق

ترش سماق یکی از خورش‌های خوشمزه و مغذی استان مازندران است که اگر چه به نظر می‌رسد در آن سماق حرف اول را می‌زند، اما در واقع ترکیب لذیذی از مرغ، سبزی، سماق و لوبیا قرمز است. این غذای خوشمزه را در خانه بپزید و از عطر و طعمش لذت ببرید.

• مواد لازم:

سینه مرغ	۳ عدد
سبزی خورشتی	۵۰۰ گرم
پیاز	۲ عدد
لوبیا قرمز	یک فنجان
آبغوره	یک فنجان
سماق	۵ قاشق غذاخوری
غوره	یک فنجان
سیر	۵ حبه
نمک	به مقدار لازم

• طرز تهیه:

سبزی این خورش شامل تره، جعفری، گشنیز، اسفناج کمی شنبلیله، برگ سیر و در صورتی که در دسترس دارید مقداری سبزی‌های معطر شمالی (از جمله خلواش، چوچاق) است. اما در صورت دسترسی نداشتن می‌توانید از سبزی قرمه استفاده کنید. برای پخت خورش ترش سماق، لوبیا را جداگانه بپزید و آب آن را خالی کنید. در قابلمه‌ای، سیرها و پیازها را ریز خرد کنید و در روغن تفت دهید تا نرم شوند. سپس سینه‌های خرد شده مرغ، ۳ قاشق سماق و نمک را اضافه کنید و با حرارت ملایم به مدت ۱۵ تا ۱۰ دقیقه تفت دهید تا رنگ مرغ‌ها تغییر کند. لوبیاها را به همراه ۳ لیوان آب اضافه کنید و اجازه دهید خورش به مدت ۲ ساعت بپزد. سبزی را تفت داده و به همراه آبغوره و غوره‌های تازه و یک قاشق باقی مانده سماق به خورش بیفزایید و اجازه دهید خورش مدتی دیگر بپزد و جا بیفتد.



نکته:

در ریختن سماق دقت کنید. سماق بیش از اندازه موجب تلخ شدن طعم خورش می‌شود.

بهتر است سماق را مطابق دستور در چند مرحله به خورش اضافه کنید. اگر با ترش بودن خورش مشکل دارید مقدار غوره گفته شده در دستور را حذف کنید.

... دنیای شیرین

شیرینی چنگالی

اهالی استان مرکزی شیرینی چنگالی را خوب می‌شناسند. این شیرینی سنتی خوشمزه به سادگی تهیه می‌شود و مواد اولیه آن تقریباً در هر خانه‌ای موجود است.

• مواد لازم:

آرد سفید	یک و دو سوم پیمانه
تخم مرغ	یک عدد
کره	۱۰۰ گرم
پودر قند	نصف پیمانه
وانیل	نصف قاشق چای خوری
بیکنینگ پودر	یک قاشق
شکلات تخته‌ای	۱۰۰ گرم
پودر نارگیل، کنجد	به مقدار دلخواه

• طرز تهیه:

کره را از یخچال درآورید تا به دمای محیط برسد. حالا پودر قند را به کره اضافه کرده و به خوبی هم بزنید. سپس وانیل و تخم مرغ را به مخلوط اضافه کرده و به خوبی ترکیب کنید. بیکنینگ پودر و آرد را الک کرده و آنها را کم کم به ترکیب بالا اضافه کنید.



خمیر به دست آمده را با دست ورز دهید سپس از این خمیر به اندازه فندق برداشته، در دست شکل داده و درون سینی فر قرار دهید.

خمیرها را با دست کمی فشار دهید تا پهن شوند. بعد با چنگال روی شیرینی‌ها طرح بزنید. فر را بر روی دمای ۱۶۰ درجه تنظیم کرده و سینی فر را به مدت ۱۵ دقیقه در طبقه وسط قرار دهید.

بعد از این که شیرینی‌ها را از فر درآورید، آنها را با شکلات ذوب شده، پودر نارگیل یا کنجد تزئین کنید.

... آشپزخانه رژیمی

کتلت قارچ

اگر به دلیل گیاهخواری یا رژیم غذایی خاص، محدودیتی در مصرف گوشت دارید یا حتی اگر از خوردن غذاهای دارای گوشت خسته شده‌اید و دنبال یک غذای خوشمزه گیاهی می‌گردید، کتلت قارچ برای شما گزینه بسیار خوبی است.

این کتلت‌های ترد و خوشمزه را در خانه بپزید و با نان باگت و مخلفات نوش جان کنید.

• مواد لازم:

قارچ	نیم کیلو
سیر	۲ حبه
تخم مرغ	۳ عدد
خمیر نان باگت	نصف لیوان
سبزیجات معطر	۲ قاشق
نمک و فلفل	به میزان لازم
روغن	به میزان لازم

• طرز تهیه:

قارچ‌ها را شسته و خشک کنید. سپس در چرخ گوشت چرخ کنید و با سبزیجات معطر و خمیر نان باگت مخلوط نمایید. پس از آن تخم مرغ‌ها را به مواد اضافه کرده و در صورت شل بودن مایه کتلت، قدری آرد به آن اضافه کنید.



نمک و فلفل و ادویه موردعلاقه خود را همراه با سیرهایی که له کرده‌اید، به مخلوط اضافه کرده، خوب هم بزنید تا مواد یک‌دست شود.

حالا روغن را در تابه‌ای روی حرارت داغ کنید و از مواد اولیه به اندازه یک گردو بردارید و در دستان صاف کنید و در روغن بریزید.

در ظرف را بگذارید و اجازه دهید یک روی کتلت‌ها سرخ شود، سپس روی دیگر کتلت‌ها را سرخ کنید.

چرت روزانه قلبتان را جوان می‌کند!

یک یا دو بار در هفته چرت روزانه دارند نسبت به افرادی که به هیچ وجه چرت نمی‌زنند، سبک زندگی سالم‌تری داشته و کمتر به انواع بیماری‌های مزمن مبتلا می‌شوند.

به گفته متخصصان در حالی که چرت زدن‌های گاه به گاه عمدی حاکی از سبک زندگی سالم است، چرت زدن‌های منظم و متعدد نشان دهنده سبک زندگی ناسالم و در نتیجه ابتلای بیشتر به بیماری‌ها است.

با این حال متخصصان توصیه می‌کنند افراد برای پیشگیری از بیماری‌های قلبی - عروقی و همچنین جلوگیری از نامنظم شدن خواب شبانه بهتر است به جای چرت روزانه از توصیه‌های معمول زندگی در مورد رژیم غذایی خوب و سطح فعالیت مناسب پیروی کنند.



«دفعات و مدت زمان بیشتر چرت زدن» وجود ندارد. به طور کلی به نظر می‌رسد افرادی که وجه چرت نمی‌زنند، ۴۸ درصد کمتر دچار سکته قلبی، سکته مغزی یا نارسایی قلبی می‌شوند. این مطالعه نشان داده که چنین ارتباطی برای

اگر عاشق این هستید که بعد از ظهرها بالش به دست به چرت روزانه پناه ببرید و خودتان را برای ادامه روز شارژ کنید، باید بگوییم که با این کار به قلب خود خدمت بزرگی می‌کنید. البته به شرطی که بیش از حد نخوابید و این چرت‌زدن‌های گاه و بیگاه تبدیل به عادت روزمره شما نشود.

نتایج یک مطالعه جدید نشان داده است که چرت زدن روزانه، آن هم برای یک یا دو بار در هفته می‌تواند خطر حملات قلبی یا سکته مغزی را کاهش دهد. محققان سوئیدی با بررسی ۳۴۶۲ نفر که در سنین ۳۵ تا ۷۵ سال بودند، و در نظر گرفتن آنها برای بیش از ۵ سال دریافتند افرادی که به چرت زدن گاه به گاه، یک یا دو بار در هفته به مدت پنج دقیقه تا یک ساعت عادت دارند نسبت به افرادی که به هیچ

چرا نباید روغن جامد بخوریم؟

شاید طبق عادت یا بر اساس خرافه‌های آشپزی، پخت و پز با روغن جامد را ترجیح بدهید اما واقعیت این است که روغن‌های جامد یا نیمه جامد حاوی اسیدهای چرب اشباع و ترانس هستند که سلامت را تهدید می‌کند.

نتایج تحقیقات نشان داده است که مصرف چربی‌هایی که میزان اسید چرب ترانس آن‌ها بالا است باعث افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی می‌شوند.

اسیدهای چرب ترانس نسبت به اسیدهای چرب اشباع اثرات زیان‌بارتری دربر دارند و این چربی‌های جامد موجب افزایش کلسترول بد خون و گرفتگی رگ‌ها می‌شوند.

همچنین مواد غذایی قنادی و غذاهای آماده مصرف و روغن زیتون‌های نباتی هیدروژنه نیمه جامد از مهم‌ترین منابع دریافت اسیدهای چرب اشباع در رژیم غذایی هستند.

جایگزین کردن چربی‌های جامد حاوی اسیدهای چرب اشباع با روغن‌های مایع حاوی اسیدهای چرب غیر اشباع موجب کاهش غلظت کلسترول خون می‌شوند. به همین دلیل است که روغن مایع که فاقد کلسترول است و اسیدهای چرب غیر اشباع بالایی دارد، به روغن حیوانی یا چربی‌های جامد ارجحیت دارد.



برای پیشگیری از افزایش کلسترول خون، به جای روغن حیوانی، چربی‌های جامد و نیمه جامد، از روغن‌های خوراکی مایع که اسید چرب ترانس کم‌تر از پنج درصد دارند و برای پخت غذا و سالاد مناسب هستند استفاده کنید؛ البته اگر نیاز به مصرف روغن جامد داشتید بهتر است از نوع کم‌ترانس که بر روی برچسب آن‌ها نوشته شده است، استفاده کنید.

شکر سلامت مغز را به خطر می‌اندازد

شکر جزو جدایی‌ناپذیر زندگی ما است اما مطالعات محققان دانشگاه میشیگان نشان می‌دهد مصرف شکر زیاد سوخت و سازهای کلیدی مرتبط با سلامت مغز را کاهش می‌دهد و از این طریق بر سلامت مغز تأثیر می‌گذارد.

در فرآیند سوخت و ساز مواد غذایی در بدن، غذا به مولکول‌های کوچکی به نام متابولیت تجزیه می‌شود که عملکردهای متفاوتی در بدن دارند و بخشی از این وظیفه، تأمین سوخت مورد نیاز برای سلول‌ها و فعال کردن یا مهار تولید آنزیم است.

این مطالعه به بررسی چگونگی تغییر متابولیت‌ها در مغز و بدن در حالت‌های سیری و گرسنگی پرداخته و نشان می‌دهد ویژگی‌های متابولیت بدن به سرعت در حالت‌های سیری و گرسنگی تغییر می‌کند و این تغییرات در مغز شدیدتر از بدن است.

رژیم غذایی پر شکر میزان متابولیت‌ها را در مغز کاهش می‌دهد. در این حالت فرد دیرتر سیر می‌شود و اشتهای بیشتری پیدا می‌کند. از طرفی مشخص شد برخی متابولیت‌های مورد مطالعه در افسردگی نقش دارند و بر حجم سلول‌های مغزی، ابتلا به سرطان و سایر بیماری‌ها هم مؤثرند.



اگر کم تحرک هستید، لااقل بایستید!

هر چند که ۴۵ کیلوکالری آن هم در ۶ ساعت واقعاً ناچیز است اما وقتی امکان راه رفتن و ورزش کردن را ندارید، همین میزان هم غنیمت است و می‌تواند بخشی از پیامدهای منفی زندگی بی‌تحرک را جبران کند.

پژوهشگران در ادامه این مطالعات دریافتند تفاوت معناداری در زمینه مصرف انرژی بین وضعیت نشسته یا دراز کش وجود ندارد و در واقع نشستن شما مثل دراز کشیدن است!

البته باید بدانید که نشستن، باعث فشار بیشتری به ستون فقرات شده و از این جهت، از دراز کشیدن آسیب‌زاتر است.

در پایان اگر تصمیم دارید تنبلی را کنار بگذارید و تحرک بیشتر داشته باشید، بهتر است بدانید که پزشکان حداقل ۱۵۰ دقیقه ورزش در هفته را برای حفظ سلامتی توصیه می‌کنند که می‌تواند شامل پیاده روی یا ورزش‌های منظم فردی و گروهی باشد.

ایستادن در مقایسه با حالت نشسته و دراز کش در مدت زمانی معادل شش ساعت، ۱۷ کیلوکالری بیشتری مصرف می‌کند.



چاقی، دیابت نوع ۲ و بیماری‌های قلبی فقط بخشی از عوارض عدم تحرک کافی هستند و مطالعات جدید نشان می‌دهد که بی‌تحرکی عوارض جبران‌ناپذیری بر سلامت مغز دارد.

اما پژوهشگران به تازگی دریافته‌اند که برای دور ماندن از آسیب‌های کم‌تحرکی، می‌توانید زمان ایستادن خود را طولانی‌تر کنید و یک قدم به سلامتی نزدیک‌تر شوید.

بنابراین اگر تا به حال به دلیل تنبلی، کار زیاد و ساعات طولانی پشت میز نشستن، بیماری یا کمبود وقت از فعالیت بدنی اجتناب می‌کردید، بهانه دیگر قابل قبول نیست و همین حالا بهتر است سر پا شوید و ایستاده ادامه این مطلب را بخوانید.

بنابر مطالعات اخیر متخصصان اسپانیایی، ایستادن نسبت به نشستن و دراز کشیدن کالری بیشتری می‌سوزاند و بنابراین می‌تواند بخشی از پیامدهای منفی زندگی بی‌تحرک را جبران کند.

خشونت خانگی را بهتر بشناسیم



• عطیه میرزا امیری

کارشناس ارشد روانشناسی

یادم می‌آید که چندین ماه پیش خبری در روزنامه خواندم که هنوز که هنوز است ذهنم درگیرش است.

آن خبر مبنی بر این بود که زنی جوان همراه با دو دخترش، توسط شوهر معتادش ۲۱ روز متوالی مورد ضرب و شتم شدیدی قرار گرفته‌اند که شدت این شکنجه‌ها آنقدر زیاد بوده که کار به بیمارستان و بستری چند روزه می‌کشید. در خبر نوشته شده بود مرد در طول ۱۲ سال زندگی مشترک با همسرش اعظم، سابقه کتک زنی داشته اما به دلیل ترس زن، هیچ اقدامی جهت شکایت وی نشده است.

علاوه بر تمامی شکنجه‌های جسمی که مرد بر همسر ۳۰ ساله و دخترش اعمال می‌کرده، توهیم خیانت نیز داشته. چنانچه گاهی وارد خانه می‌شده و با ادعای خیانت همسرش، بیش از پیش نسبت به او

خشونت اعمال می‌کرده. در آن گزارش آمده بود: «اعظم وقتی دارد از تهمت شوهرش به خود، حرف می‌زند، انگار درد بیشتری می‌کشد، انگار نمی‌تواند با این موضوع کنار بیاید و می‌گوید فقط خدا شاهد است که چه اتفاقاتی افتاده».

این مقدمه را نوشتم تا بگویم، هنوز که هنوز است در جوامع بزرگ، با تمام تبلیغات رسانه‌ای، با تمام پیشرفت‌های صنعتی، با تمام گسترش علم آموزی و بقیه پیشرفت‌های دیگر نسبت به چندین سال گذشته، ما شاهد ضرب و شتم زنان در امن‌ترین مکان زندگی‌شان یعنی در خانه شخصی خودشان و به دست محرم‌ترین فرد زندگی‌شان یعنی شوهرشان، هستیم. زنانی که به دلیل نداشتن هیچ سرپناه و پشتیبان حقوقی، با تمام دردها و مصیبت‌های وارد شده بر جسم و روح‌شان، تنها کاری که می‌کنند، سکوت است.

خشونت چطور اتفاق می‌افتد؟

باوجود آنچه خیلی از افراد به آن عقیده دارند، خشونت خانگی و آزار و اذیت، به این خاطر رخ نمی‌دهد که طرف کنترل رفتار را از دست داده است، بلکه رفتارهای سوءاستفاده‌گرانه و خشونت،

انتخابی عمدی برای به دست آوردن سلطه است. یعنی کسی که زور و خشونت را بر فردی دیگر اعمال می‌کند تنها هدفش این است که به فرد مقابلش سلطه خود را نشان دهد.

مجرمان از روش‌های گوناگونی برای کنترل و اعمال قدرت استفاده می‌کنند، از جمله:

۱- تحقیر

فرد سلطه‌گر و آزاردهنده، هر کاری بتواند می‌کند تا شخصیت شما را خرد کند و اعتماد به نفس‌تان را کاهش دهد و احساس بی‌ارزشی در شما به وجود آورد. اگر باور کنید که بی‌ارزش هستید و هیچ‌کس دیگری شما را نمی‌خواهد، بعید است آن رابطه را ترک کنید. توهین، خجالت‌زده کردن یا تحقیر در مقابل دیگران، همگی ابزارهایی هستند که شما را پیش خودتان کم‌ارزش می‌کنند یا احساس ناتوانایی در شما به وجود می‌آورند.

۲- انکار

فرد آزاردهنده، عادت به بهانه‌تراشی برای کارهای نابخشودنی دارد. او از واکنش دفاعی مقصر تراشی و انکار استفاده می‌کند بدین طریق که تقصیر اذیت و خشونت خود را بر گردن دوران

سخت کودکی، روز بد کاری یا حتی شما و فرزندتان می‌اندازد؛ یعنی فاعل خشونت را همان قربانی‌های سوءاستفاده می‌داند. او خشونت خودش را جزیی و ناچیز نشان می‌دهد یا حتی وقوع آن را انکار می‌کند.

۳- انزوا

فرد آزاردهنده، برای اینکه شما را بیشتر از قبل به خود وابسته کند، شما را از دنیای بیرون جدا می‌کند. او نمی‌گذارد خانواده یا دوستان خود را ببینید، یا حتی نمی‌گذارد کار کنید و درس بخوانید. برای انجام هر کاری، رفتن به هر جایی یا دیدن هر شخصی، باید از او اجازه بگیرید.

تشخیص خشونت خانگی

نشانه‌هایی از خشونت خانگی و سوءاستفاده عاطفی وجود دارند که از این طرف و آن طرف و حتی از خود قربانیان شنیده می‌شود. این نشانه‌ها اینجا نوشته می‌شوند تا اگر شاهد این نشانه‌ها در دوست‌تان، یکی از اعضای خانواده یا همکارتان هستید، قضیه را کاملاً جدی بگیرید.

کسانی که مورد آزار و اذیت فیزیکی و عاطفی قرار می‌گیرند، معمولاً:

• در رابطه خود همیشه ترسان و مضطرب هستند و می‌ترسند هر کاری بکنند مورد قبول همسرشان واقع نشود.

• هر کاری همسرشان بگوید و بکند، انجام می‌دهند. حتی اگر مطابق با میل خودشان نباشد.

• هر لحظه به همسرشان اطلاع می‌دهند که کجا هستند و چه می‌کنند و مدام تماس‌های تلفنی آزاردهنده از همسرشان دریافت می‌کنند که آنها را چک می‌کند و می‌پرسد کجا هستند و چه کار می‌کنند.

• از تند مزاجی، غیرتی شدن‌های گاه و بی‌گاه و سلطه‌جویی همسرشان شکایت می‌کنند.

• همیشه روی بدن‌شان جای زخم است و بهانه‌شان هم «اتفاقات روزمره» است یا در مقابل تعجب شما از زخم‌ها می‌گویند «چیز مهمی نیست». آنها لباس‌هایی می‌پوشند که جای کبودی‌ها یا زخم‌ها را بپوشانند؛ به طور مثال در تابستان‌ها لباس‌های آستین‌بلند می‌پوشند یا داخل اتاق عینک دودی می‌زنند.

• اغلب افراد قربانی اعتماد به نفس بسیار پایینی دارند، حتی اگر قبلاً اعتماد به نفس‌شان مشکلی نداشته و همیشه در همه جا مطرح بوده‌اند و از آن مهم‌تر تغییرات شخصیتی زیادی دارند. به طور مثال فرد معاشرتی، منزوی می‌شود و نوسانات خلقی به شدت در آنها مشهود است.

... یافته‌های روانشناسی

آمادگی جسمانی راهکاری برای سلامت روان



امروزه شیوع بیماری‌های رایج سلامت روان

از قبیل افسردگی و اضطراب به معضلی جهانی تبدیل شده است. بر اثر این بیماری‌ها وضعیت سلامت و رضایت از زندگی افت پیدا می‌کند و حتی ممکن است با افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های

قلبی عروقی و مرگ همراه باشند. اما نتایج یک تحقیق نشان می‌دهد که آمادگی جسمانی به پیشگیری از افسردگی و اضطراب کمک می‌کند. در این بررسی محققان انگلیسی به مطالعه روی تاثیر آمادگی قلبی تنفسی پرداختند. آمادگی قلبی تنفسی سنجش ظرفیت سیستم قلبی-عروقی و تنفسی در ذخیره انرژی و انتقال آن به تمامی بخش‌های بدن هنگام ورزش کردن است. محققان با بیان اینکه در بررسی‌های پیشین مشخص شده نداشتن فعالیت جسمی کافی با بروز علائم اختلالات رایج سلامت روان مرتبط است، اظهار داشتند: تاکنون در مطالعات محدودی تاثیر مستقیم آمادگی قلبی تنفسی بر سلامت روان مورد بررسی قرار گرفته است. محققان با جمع‌آوری اطلاعات موجود دریافتند داشتن میزان پایین و متوسط آمادگی قلبی تنفسی به ترتیب با افزایش ۴۷ و ۲۳ درصدی ابتلا به مشکلات رایج سلامت روان همراه است.

... توصیه عاشقانه

«ما» به جای «من»

همیشه شنیده‌اید که وقتی ازدواج می‌کنید، دیگر من وجود ندارد و باید ما شوید تا زندگی تان ساخته شود. اما شاید فکرتان را هم نکنید که داشتن تفکر «ما» به جای «من» چقدر می‌تواند در صمیمیت شما نقش داشته باشد.

وقتی در هنگام صحبت با همسران یا حتی دیگران، از کلمه «ما» استفاده می‌کنید، احساس تنهایی از بین می‌رود و به یاد می‌آورید که پشتوانه‌ای به نام خانواده دارید. یادتان می‌آید چیزی خارج از هویت فردی شما وجود دارد که نسبت به آن متعهد و مشتاقید.

کلمه «ما» نسبت به «من» آرامش، شادی و رضایت بیشتری به همراه دارد و شنیدن آن از طرف همسران هم به او یادآوری می‌کند که تنها متعلق به خودش نیست و با شما و فرزندانتان یک «تیم» را تشکیل می‌دهد.



«ما» حس صمیمیت را در مغز بیشتر کرده و شما را به همکاری ترغیب می‌کند. این ذهنیت همکاری باعث می‌شود در نظر همسران دوست‌داشتنی‌تر و سخاوتمندتر به نظر برسید و وقتی می‌خواهید تصمیمی برای زندگی مشترکتان بگیرید، همسران همراهی، همدلی و اشتیاق بیشتری نشان دهند.



آیا کودک کم مشکل تمرکز و توجه دارد؟

• عطیه میرزا امیری

کارشناس ارشد روانشناسی

با شروع سال تحصیلی یکی از عواملی که والدین و معلمان را در مورد کودکان گیج می کند مسئله حواس پرتی و عدم توجه شان به درس است.

گاهی والدین و معلمان نمی داند این مشکل بابت شیطننت کودک است یا مشکلی اساسی ست و باید به متخصص رجوع کنند. در این مقاله به شما گفته می شود که وجود چه عواملی در کودک باعث می شود که دلوایس تمرکز کودکان باشند.

در کل وجود ۵ مورد از موارد زیر به شما نشان می دهد که باید به همراه فرزندتان به خاطر داشتن مشکل توجه و تمرکز به متخصص کاردرمانی یا روان شناس مراجعه کنید. یادتان باشد سعی نکنید که این مشکلات را کم اهمیت نشان دهید زیرا در سال های بعدی تحصیل کودک دچار مشکلات بیشتر و خسارات غیرقابل برگشتی می شود.

۱- ناتوانی در دقت به جزئیات

کودک نمی تواند به جزئیات دقت کند و در موقعیت های مختلف نظیر خانه و مدرسه بی دقتی می کند و کاری که از او خواسته شده را با بی دقتی انجام می دهد. مثلاً در انجام تکالیفش حرف، کلمه یا خطوط را جا می اندازد، نقطه اضافی می گذارد یا سرکش کلمات را نمی نویسد و مسئله های ریاضی را نصفه نیمه حل می کند یا شتابزده به سوالات معلم پاسخ غلط می دهد.

۲- حواس پرتی

اغلب به نظر می رسد وقتی مستقیماً با او صحبت می شود گوش نمی دهد. حتی اگر هم عامل محیطی برای حواس پرتی وجود نداشته

باشد انگار ذهنش به چیز دیگری مشغول است. مثلاً به شما نگاه می کند اما نمی شنود و زمانی که از او می خواهید کاری را که گفته اید انجام دهد، اصلاً یادش هم نیست که به او چیزی گفته اید.

۳- ناتوانی در دنبال کردن دستورالعمل ها

اغلب دستورالعمل ها را دنبال نمی کند و نمی تواند تکالیف درسی، کارهای عادی و روزمره یا وظایف که بر عهده اش گذاشته شده را کامل انجام دهد. تکلیفش را شروع می کند اما تمرکزش را سریع از دست می دهد و با کوچکترین محرکی از موضوع منحرف می شود.

۴- مشکل در سازماندهی

اغلب در سازمان دادن به تکالیف و فعالیت ها مشکل دارد به عنوان مثال به سختی می تواند تکالیفش را یکی بعد از دیگری انجام دهد و ممکن است یادش برود برخی از آنها را انجام دهد و حتماً نیاز به نظارت دارد.

در بسیاری از مواقع هم نمی تواند لوازم کارش را منظم نگه دارد و میز تحریر و اتاقش یا محلی که تکالیف خود را انجام می دهد آشفته و نامنظم است و وسایلش را سر جای شان نمی گذارد و حتی مدیریت زمان ضعیفی دارد و نمی تواند تکالیف را در مدت زمان مشخص شده به اتمام برساند. گاهی می بینید تا پاسی از شب بیدار است و دارد تکالیفش را انجام می دهد. در کل کارهایش را به دقایق آخر موکول می کند و اصطلاحاً دقیقه نودی است.

۵- بی رغبتی به تلاش ذهنی

اغلب از انجام دادن تکالیفی که به تلاش ذهنی مداوم نیاز دارند

اجتناب می کند. از انجام دادن تکالیفش دل خوشی ندارد و تا می تواند از زیر انجام دادن آنها در می رود یا آنها را به بعد موکول می کند و آنها را کش می دهد. همین مسئله باعث می شود هنگام نوشتن یا خواندن درس هایش مدت زمان زیادی را با او کلنجار بروید.

۶- گم کردن اشیاء و لوازم شخصی

این افراد لوازم مدرسه و لوازم شخصی شان را دائم جایی گذارند یا گم می کنند. مثلاً مدام پاک کنش را گم می کند، کیف مدرسه اش را در حال رفتن به مدرسه جا می گذارد، جامدادی اش را گم می کند و برنامه درسی اش را درست آماده نمی کند. یا به استخر می رود و به جای کفش با دمپایی استخر برمی گردد چون کفش هایش را جا گذاشته است.

۷- حواس پرتی با هر چیزی

اغلب به وسیله محرک های نامربوط به راحتی حواسش پرت می شود.

مثلاً صدای زنگ در باعث می شود کلاً یادش برود که در حال آماده کردن کیف مدرسه اش بوده است و آن را نصفه رها کرده و وقتی می خواهد بخوابد دوباره با دیدن کیف نیمه آماده اش یادش می افتد که زمانی که زنگ در را شنیده داشته کیفش را آماده می کرده است یا فکر کردن به این که شاید دوستش از دستش دلخور شده باشد باعث می شود در حالی که کتاب هایش را برای درس خواندن پهن کرده به دنبال توپ بازی برود یا خود را سرگرم کارهای نامربوط کند.

... اشتباهات رایج

رقابت بر سر کودک

خیلی وقت ها در فامیل و دوست و آشنا یک سؤال کلیشه ای اما خطرناک را از کودک می پرسند: «مامان رو بیشتر دوست داری یا بابا رو؟» این اشتباه است که بخواهیم کودک را در یک «مقایسه» قرار دهیم. بدتر این که گاهی پدر و مادرها هم در همین تله می افتند و سعی می کنند با یکدیگر در تصاحب عشق فرزندشان رقابت کنند.

اما واقعیت این است که کودک باید بداند که در یک خانواده قرار دارد و هرکسی وظیفه خود را انجام می دهد و دوست داشتنی است.

هر کدام از والدین نقش خاصی در تربیت کودک، و رشد و تعالی او دارند، نباید تصور کند یکی از آنها به او بیشتر علاقه دارد. متحد باشید و در کنار هم قرار بگیرید نه رو در روی هم.

از نگاه کودک پدر و مادر وقتی محبوب، قدرتمند و قابل اتکا هستند که در کنار هم باشند. برتری جویی یکی از والدین در مقابل دیگری باعث می شود موضعتان در مقابل کودک ضعیف شده و در تربیت فرزندتان دچار هرج و مرج شوید.



... بچه ها و یافته ها

تشخیص اوتیسم با حس بویایی

مطالعات محققان نشان می دهد که پاسخ افراد مبتلا به اوتیسم به رایحه های مختلف، با افراد عادی متفاوت است و با بررسی حس بویایی کودک می توان در مراحل اولیه پی به ابتلای او به اوتیسم برد. به طور طبیعی ما هنگام مواجهه با رایحه مطبوع نفس عمیق می کشیم تا حجم زیادی از رایحه وارد سیستم تنفسی شود و برعکس، هنگامی که بوی نامطبوعی در فضا وجود دارد، جریان هوای وارد شده به سیستم تنفسی به اراده ما محدود می شود.



اما مطالعات نشان می دهد که در افراد مبتلا به اوتیسم، هیچ تفاوتی میان بوی مطبوع و نامطبوع وجود ندارد و این افراد در هر دو حالت به یک میزان هوا وارد جریان تنفسی می کنند.

اوتیسم یک اختلال رشدی است که عملکرد مغز را تحت تاثیر قرار می دهد. این اختلال معمولاً در ۳ سال اول زندگی به طور کامل آشکار می شود؛ سه سالی که دوره طلایی رشد قلمداد شده و چنانچه در این دوره مربیان و والدین کودک این عارضه را شناسایی کنند می توانند به رشد مهارت های فردی و اجتماعی کودک کمک زیادی کنند.

امروز در تاریخ

قتل رُکسانا ویسرا اسکندر

از نوشته های پلوتارک، دیودورس سیکلوس و اسناد دیگر چنین بر می آید که رُکسانازن ایرانی اسکندر مقدونی و پسر ۱۳ ساله او اسکندر چهارم در آخرین روز پاییز سال ۳۱۰ پیش از میلاد به دست کاساندروس مسموم و مقتول شدند.

چگونگی پایان کار سامانیان

۲۱ سپتامبر ۹۹۷ میلادی منصور پسر نوح سامانی به نام امیر منصور دوم در بخارا بر تخت سلطنت نشست. به دلیل جوانی او، امور به دست نایب کشوری و لشکری افتاد که به نام سازگاری نداشتند و سرانجام ۱۹ ماه بعد توفیق کردند که به جای وی، امیر عبدالملک دوم را شاه کنند که این عمل آنان حکومت دومان سامانیان که به احیای زبان فارسی و فرهنگ و رسوم ایرانی خدمت فراوان کرده بودند بیش از پیش تضعیف کرد و به دست محمود غزنوی منقرض ساخت.

احمد نخخوان به حای محاکمه وز بوشد

۳۰ شهریور ۱۳۲۰ محمدعلی فروغی برپایه یک سنت پارلمانی - وزیران خود را به مجلس معرفی کرد. سرلشکر احمد نخجوان به عنوان وزیر جنگ این کابینه انتخاب شده بود. پیش از کنار گیری رضاشاه قزوین سرلشکر نخجوان به جرم خیانت به کشور در دادگاه حرب محاکمه و اعدام شد. وی به عنوان کفیل وزارت جنگ در روزی که قرار بود برای دفاع از کشور، سربران احتیاط را هم احضار کند، به اتفاق سرستپ علی ریاضی رئیس اطلاعات ارتش دستور مرخصی کرد و سربران موجود در داکان‌ها را صادر کرد. بدو.

ایجاد شهرک «نارمک» در شرق تهران

سی ام شهریور سال ۱۳۳۲، کار تفکیک اراضی نارمک واقع در شرق مسیر سیبیل ابراهیم آباد که در آن زمان بایر بود، به تعداد ۲۰۰، ۳۰۰، ۴۰۰، ۵۰۰ متری به پایان رسید و دو هفته بعد از آن طریق قرعه کشی، این قطعات به متقاضیان که عمدتاً کارمندان دولت بودند، واگذار شدند. حداقل هر یک متر مربع از این اراضی در آن زمان چهل قران تعیین شده بود که به اقساط از کارمندان وصول شد. در آغاز کار و تا سال‌ها به خریداران، سند رسمی داده نشد تا بتوانند زمین را که به دلیل «انتظار کارمند دولت بودن» به آنان داده شده بود به دیگران بفروشند.

نخستین یهودی که وزیر امور خارجه آمریکا شد

سنای آمریکا ۲۱ سپتامبر ۱۹۷۳ پس از بحث طولانی بالاخره بر پیشنهاد وزیر امور خارجه شدن «هنری کسینجر» مقرر تأیید گذارد. وی که متولد ۲۷ ماهی ۱۹۲۳ در باواریا، آلمان است از روز سی از ادای سوگند، کار خود را به عنوان وزیر امور خارجه کابینه ریچارد نیکسون آغاز کرد. کسینجر نخستین یهودی است که وزیر امور خارجه آمریکا شده است.

قاپ امروز



روزهای خوب دریاچه ارومیه / عکس از: مجتبی محمدلو

سوره

مشق، تو در میان جان است

جان به همه چیز کامر ان است

ب چه کسی که در دو عالم

کس قیمت عشق تو ندانست

وقت به همه جهان دریغ است

ن است که از جهان نهان است

ہ تو کوہ ہے، قرار است

سو دای تو بحر ہے، کر ان است

شادی، دل کسی، کہ دایم

با درد غم تو شادمان است

با تو نفسی نشسته بودم

بیری است کم آرزوی آن است

گردست دهد دمی و صالت

پیش از اجل ارزوی آن است

بی صبر و فرار جال عطار

بر بوی وصال جاوداں است

عطار نیشابوری

جدول شرح در متن

৫-৭৮

غلامحسین باغبان

[illegible]

سودو کو

٢٥٦٥

				7				
			5				7	8
		8	3	4		5		2
		1			6		3	4
7								1
8	9		1			2		
4		5		8	1	9		
1	3				5			
				6				

1	9	5	2	4	8	7	6	3
7	6	3	1	9	5	2	4	8
2	4	8	7	6	3	1	9	5
5	1	9	8	3	2	4	7	6
4	2	7	5	1	6	8	3	9
8	3	6	9	7	4	5	1	2
6	5	1	4	8	9	3	2	7
9	7	2	3	5	1	6	8	4
3	8	4	6	2	7	9	5	1

حل ۲۵۶۴